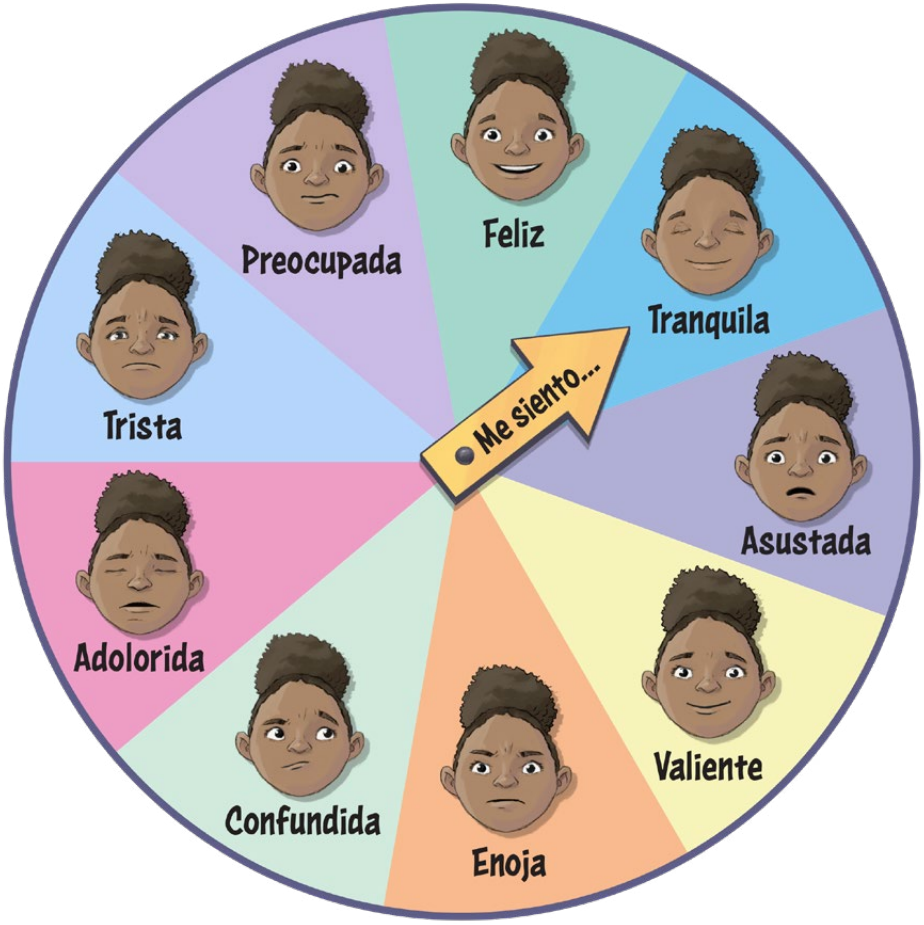
Mi primera visita al hospital

Cómo afrontar la situación en el hospital y después de salir de este

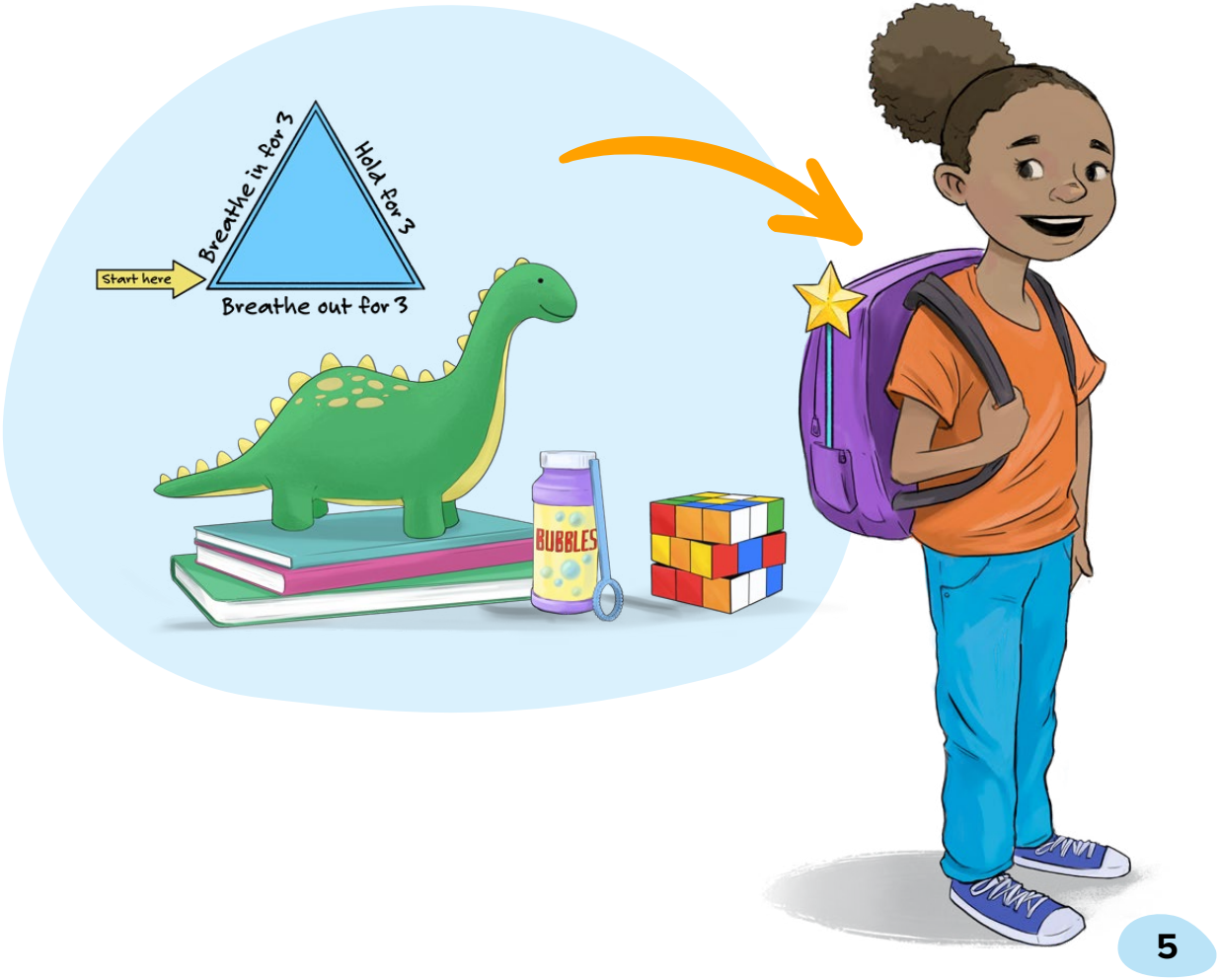
de **UC Davis Child Life (Vida Infantil de UC Davis)**

Este cuento muestra la experiencia hospitalaria de un niño, pero la experiencia de cada niño puede ser distinta. Este comparte formas sencillas de entender los sentimientos y utilizar herramientas de afrontamiento a lo largo del proceso.

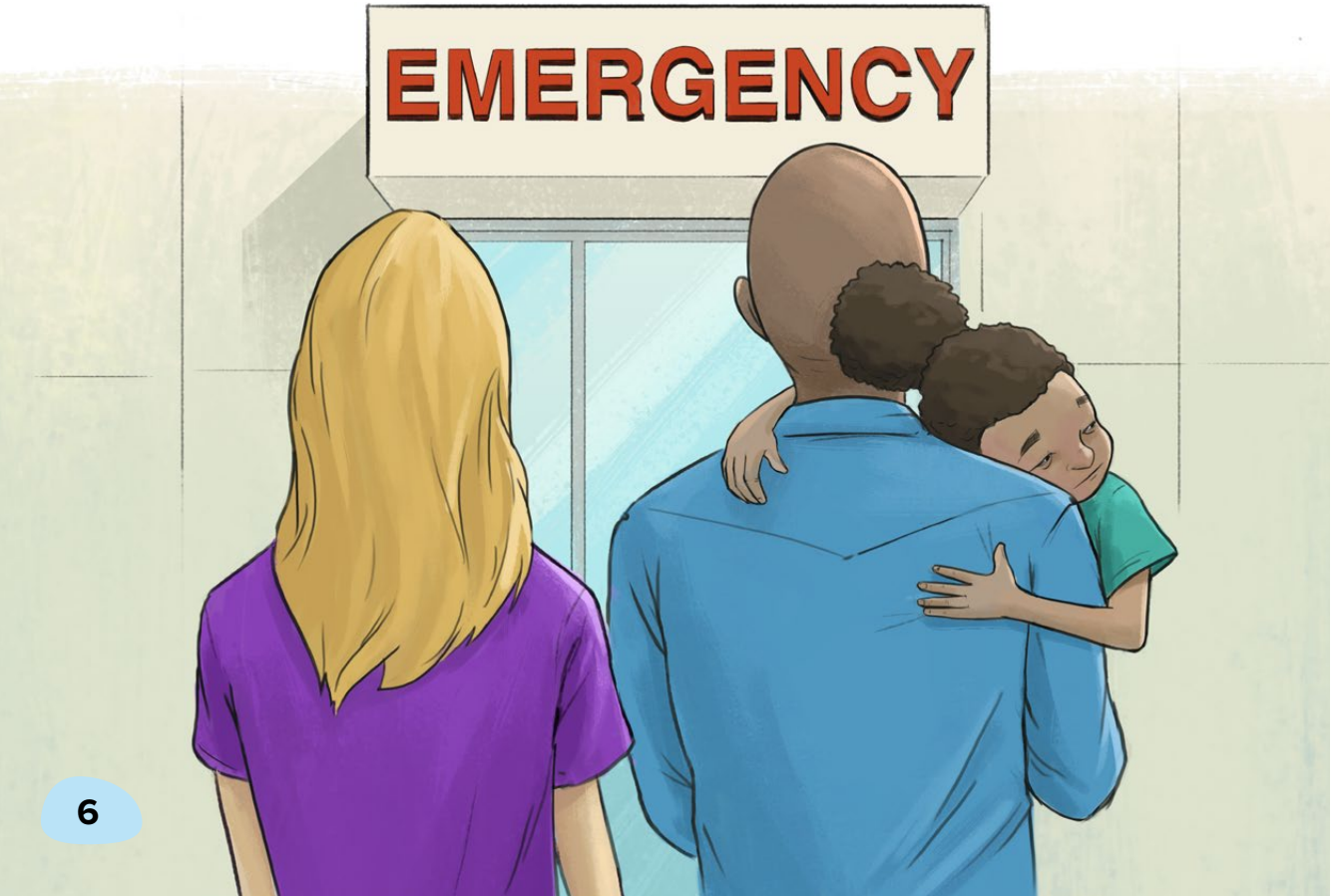
Me llamo Annie y voy a contarte acerca de cuando tuve que ir al hospital por primera vez. Tuve muchos **sentimientos**, y aprendí a sobrellevar cada paso utilizando distintas herramientas de **afrontamiento**.



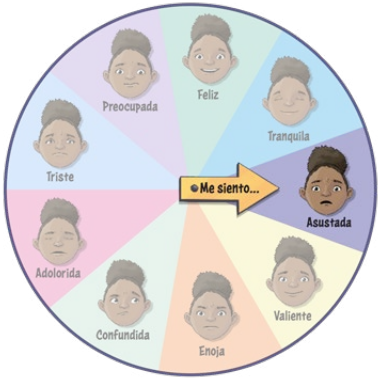
Las herramientas de afrontamiento hacen que las situaciones difíciles sean más fáciles.

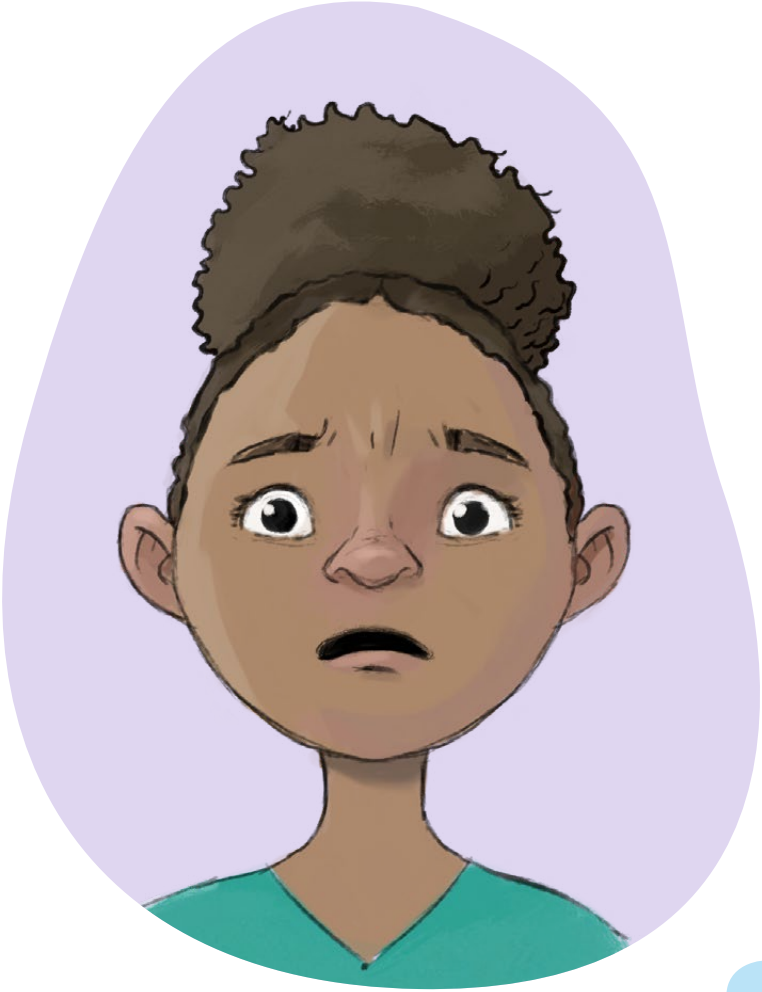


Todo comenzó cuando un fin de semana me enferme gravemente. Mis padres tuvieron que llevarme directo a la **sala de emergencias**. La sala de emergencias es un lugar en el que los médicos y los enfermeros ayudan a las personas que están enfermas o heridas



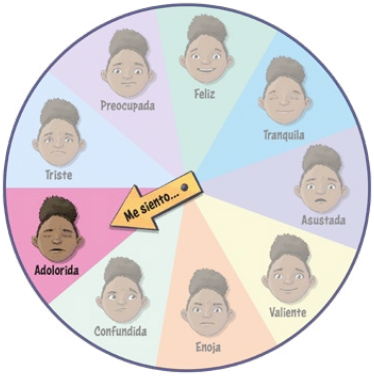
Me sentí **asustada**. ¿Qué iba a pasarme?



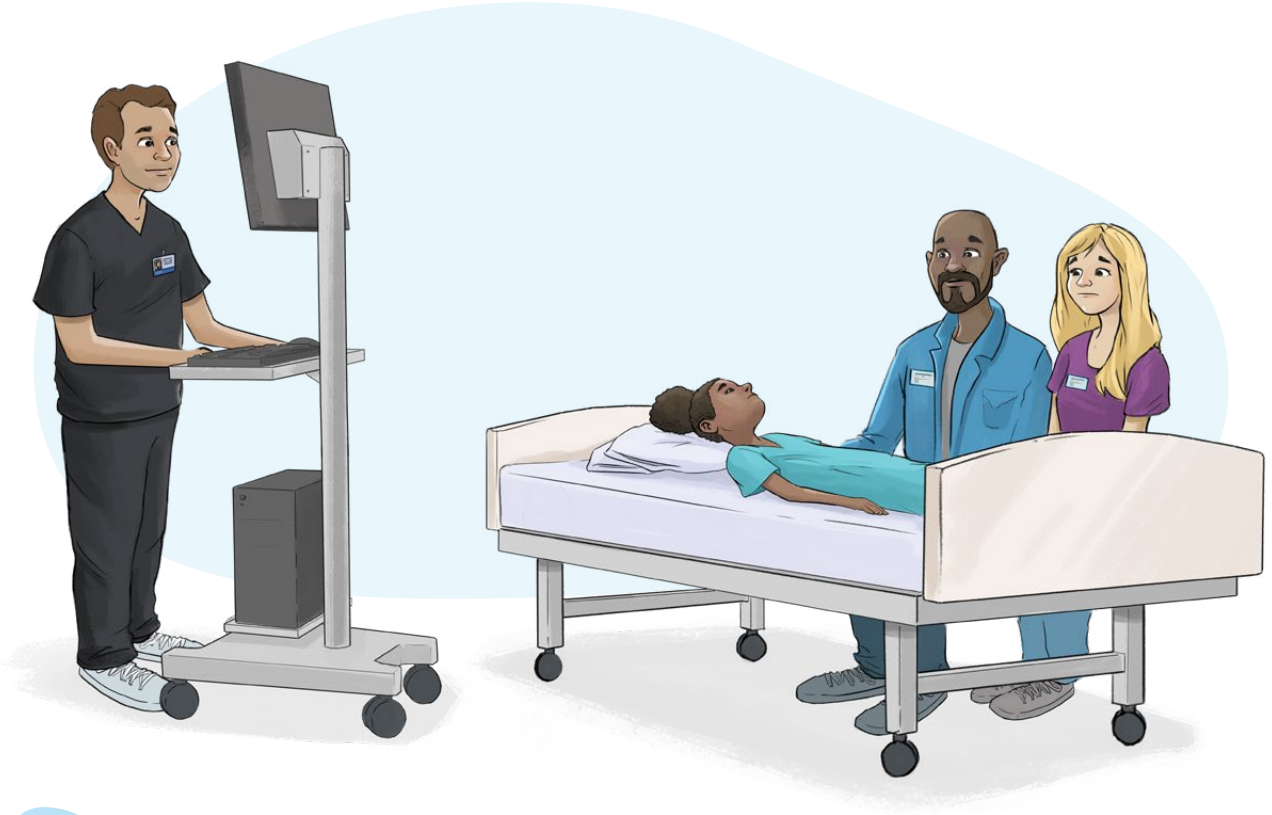


Después de que nos registramos, pasamos un tiempo en la sala de espera. Me di cuenta de que mucha gente viene al hospital por distintos motivos.

Me preguntaba si alguien más se sentía tan **adolorida** como yo.

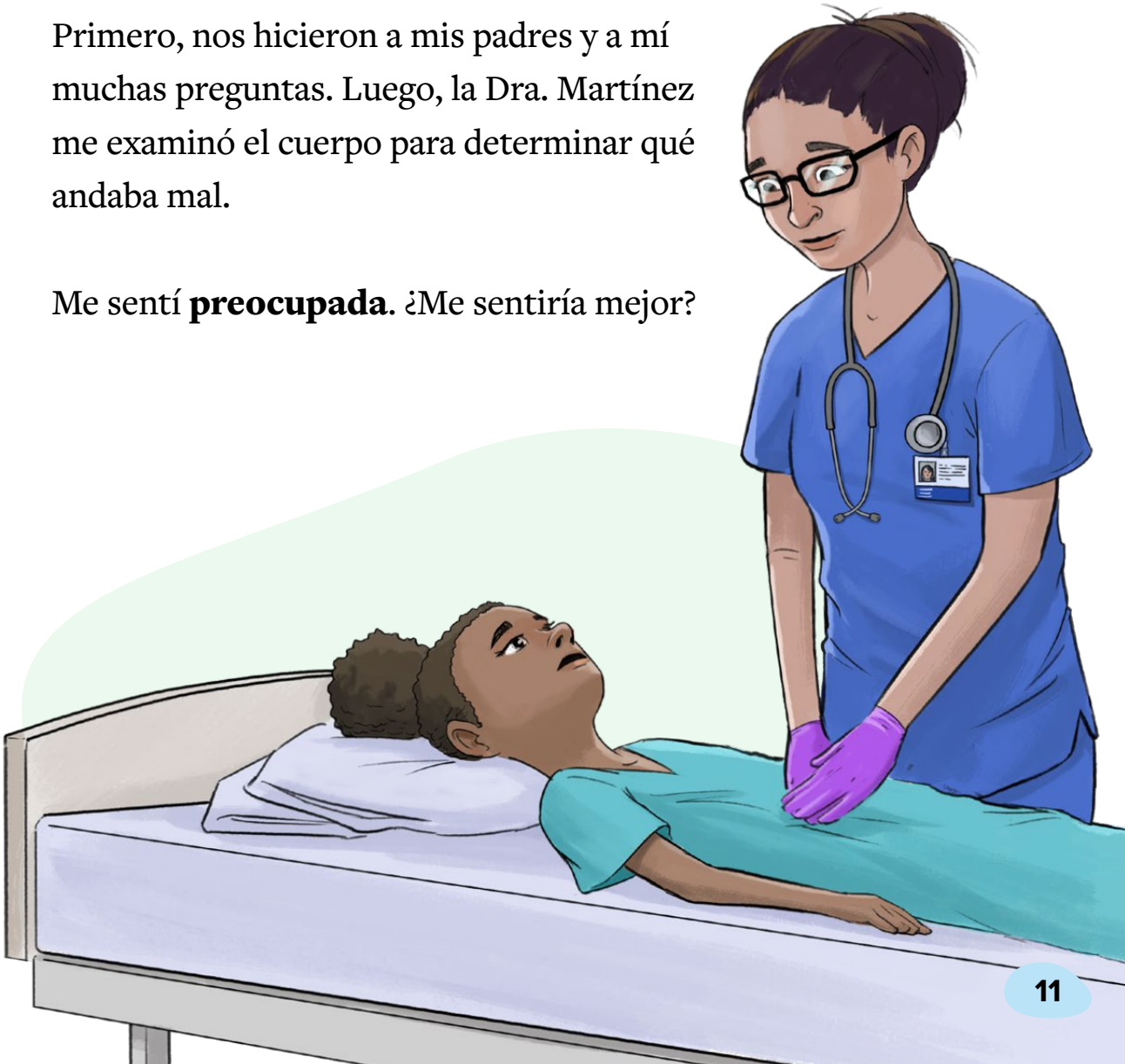


Finalmente nos llevaron a una habitación en la sala de emergencias. Vi personal médico usando uniformes de distintos colores. Luego, conocí a mi enfermero, Ted, y a la Dra. Martínez.

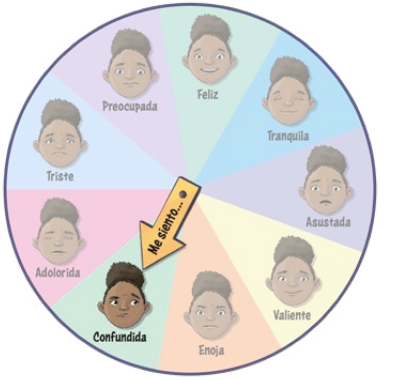


Primero, nos hicieron a mis padres y a mí muchas preguntas. Luego, la Dra. Martínez me examinó el cuerpo para determinar qué andaba mal.

Me sentí **preocupada**. ¿Me sentiría mejor?



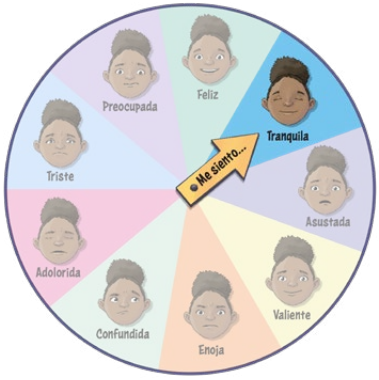
Después, me dijeron que necesitaban ponerme una **“sonda intravenosa”** y realizarme un “ultrasonido”. Comencé a sentirme muy **confundida**; ¿qué eran esas cosas y por qué las necesitaba?



Antes de que pudiera parpadear, una nueva persona estaba en mi habitación. Dijo que se llamaba Carly, una **especialista en vida infantil**. El trabajo de Carly era ayudar a los niños a entender lo que estaba pasando. También ayudaba a los niños a hacer planes de afrontamiento.

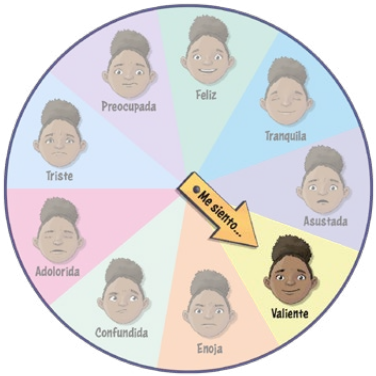
Carly me enseñó acerca de la sonda intravenosa y el ultrasonido, paso por paso. Usó un muñeco de peluche para mostrarme lo que pasaría. También me mostró las herramientas que estaría viendo que el equipo médico usa.

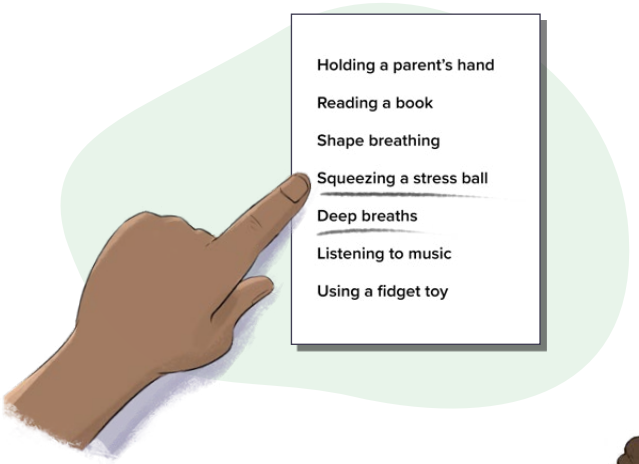
Hice preguntas y hablé sobre mis sentimientos.
Esto me ayudó a sentirme más **tranquila**.



Luego, Carly y yo hablamos acerca de las herramientas de **afrontamiento**. Me preguntó acerca de cosas que disfruto, y qué me ha ayudado en el pasado durante situaciones difíciles.

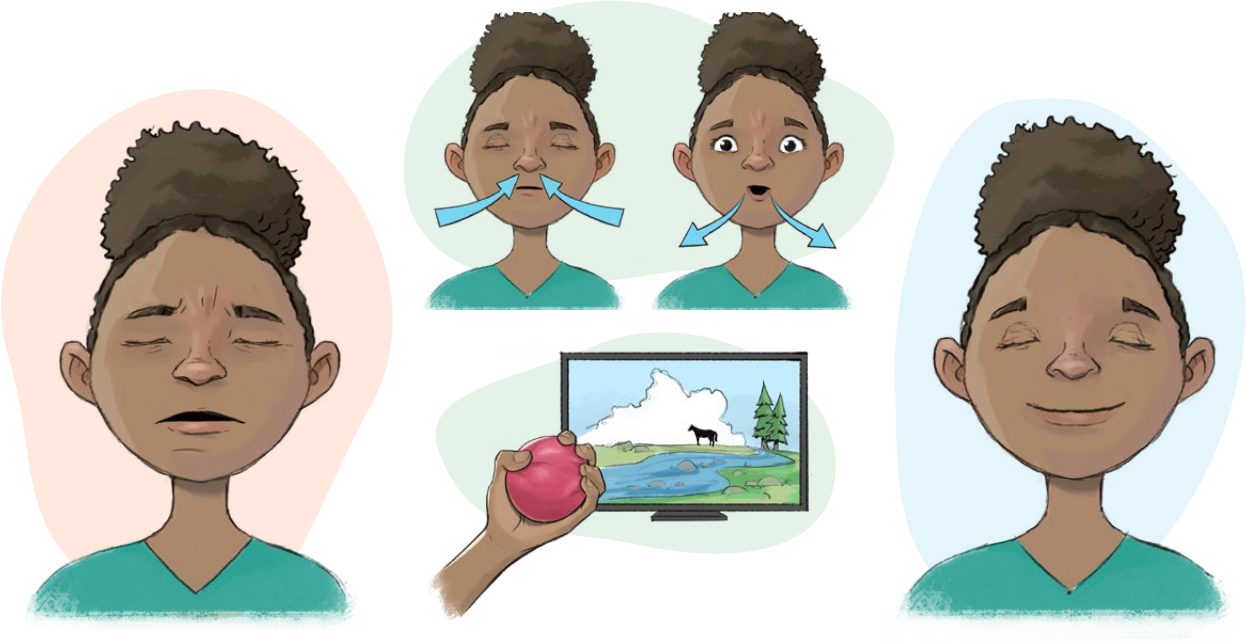
Comencé a sentirme un poco más **valiente**. ¿Qué herramientas de afrontamiento me ayudarían aquí en el hospital?





Antes de colocarme la sonda intravenosa, Carly me dio algunas ideas de afrontamiento. Elegí apretar una pelota para el estrés y respirar lenta y profundamente.

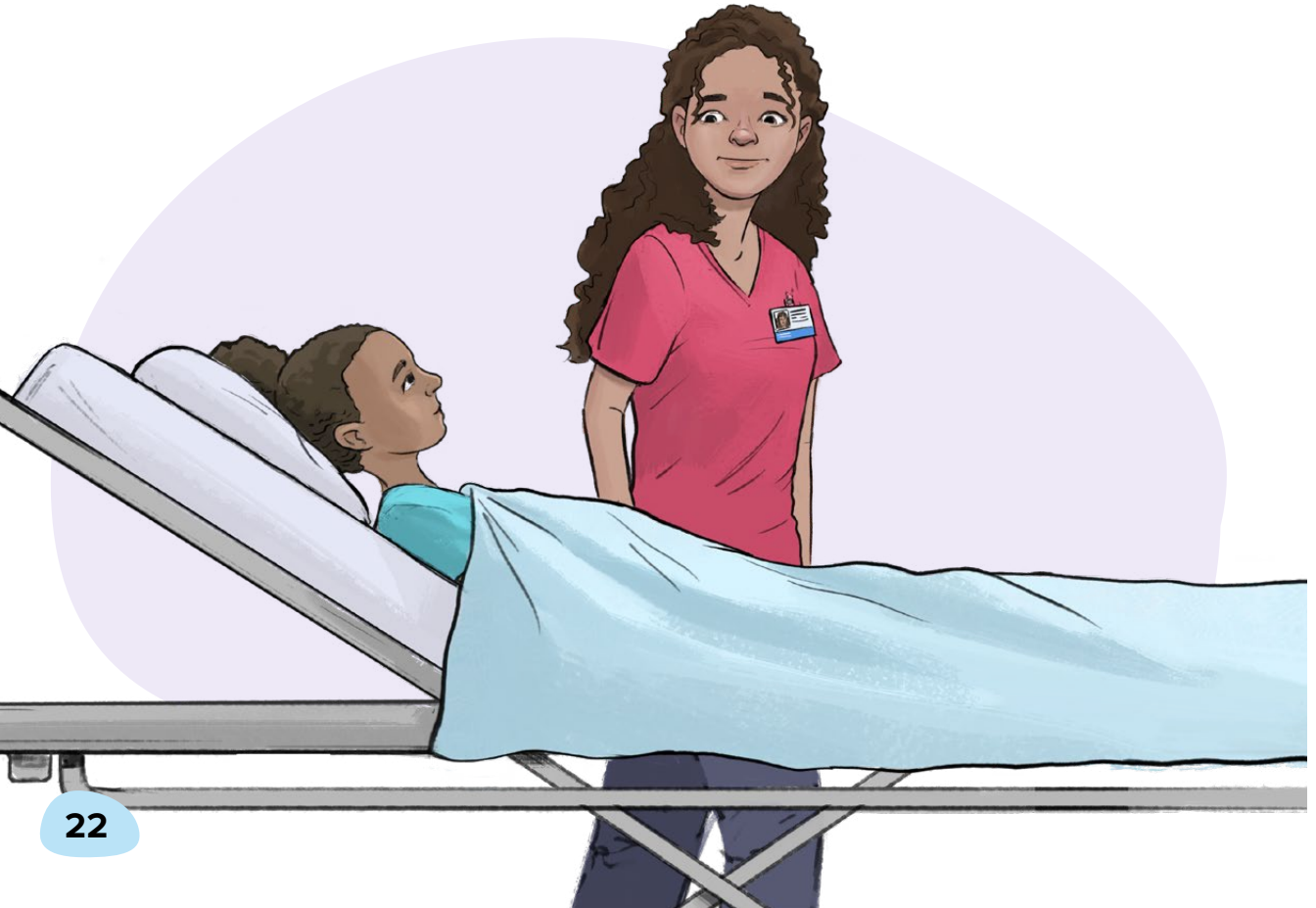
Después de los **procedimientos**, aún sentía mucho **dolor**. Carly me ayudó a usar las herramientas de afrontamiento que había usado durante la colocación de la sonda intravenosa y vi una película.



El equipo médico volvió y me dijo que necesitaba una **cirugía** para ayudarme a sentir mejor. Estaban pasando muchas cosas. Me sentía **frustrada**; solo quería sentirme mejor ya. También me hizo sentir **triste**. ¿Por qué tuvo que pasarme esto a mí?

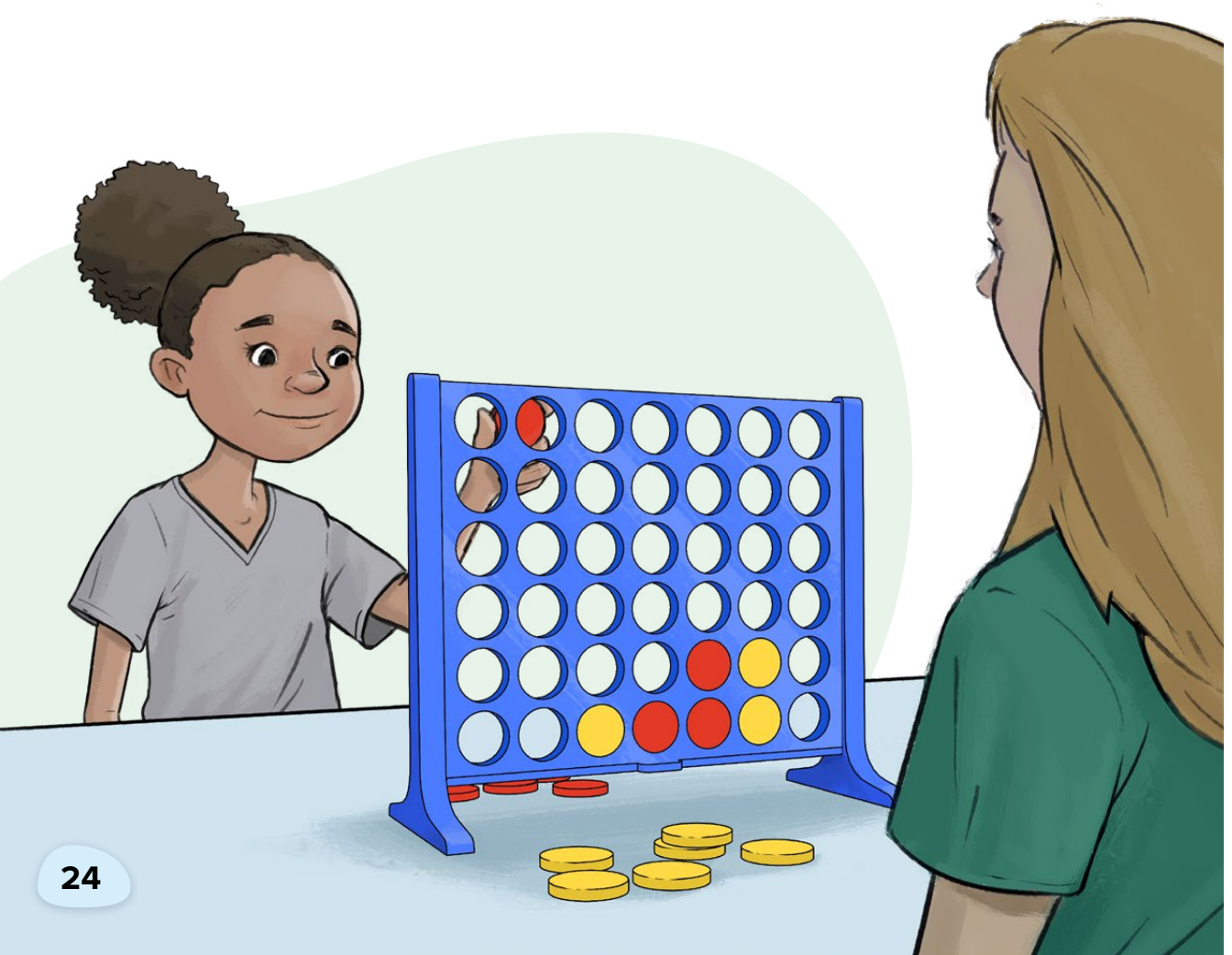
Carly me preparó para la cirugía, por lo que sabía qué esperar. Carly me dijo que estaba bien tener muchos sentimientos. Me recordó que los sentimientos vienen y van.

Al poco tiempo me llevaron a la cirugía. Abracé a mis padres y les dije, “los veo en un ratito.” Me alegré de que Carly pudiera quedarse conmigo.



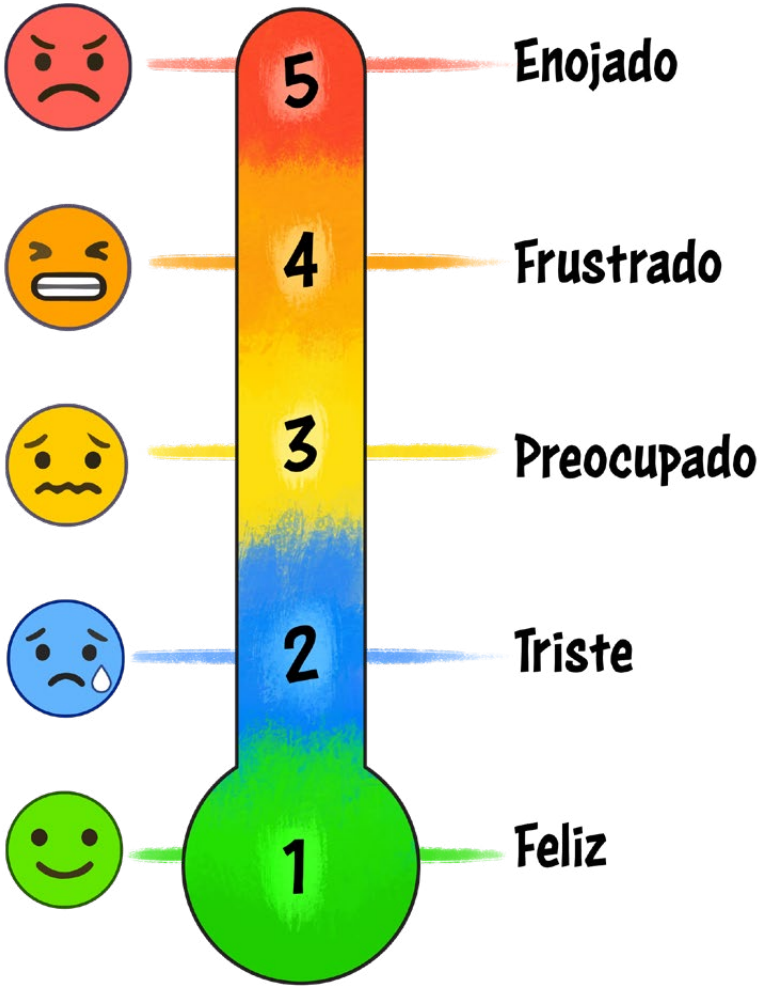
En un abrir y cerrar de ojos, me estaba despertando después de la cirugía con mis padres a mi lado. Me sentí **feliz** de que la cirugía hubiera terminado y de que mis padres estuvieran conmigo.

Tuve que pasar la noche en el hospital, pero lo bueno fue que ¡me sentí mejor al día siguiente! Pude incluso ir a la zona de actividades del hospital y JUGAR.



Estar en el hospital no siempre fue fácil. Sin embargo, aprendí que puedo hacer cosas difíciles. También aprendí nuevas herramientas de afrontamiento para guardar en mi caja de afrontamiento. Puedo usarlas cada vez que tenga sentimientos importantes o enfrente algo difícil.

¿Cómo te sientes?



¿Qué pondrías en tu caja de afrontamiento?

Anota algunas ideas de afrontamiento para ponerlas en tu mochila:

Consejos para apoyar a los niños en el hospital:

1. Mantenga la calma.
2. Hable sobre los sentimientos y preguntas.
3. Explique lo que está pasando con palabras sencillas.
4. Use herramientas de afrontamiento.
5. Aparte tiempo para jugar.
6. Ofrezca opciones realistas.
7. Hágale saber a su hijo que todos los sentimientos son aceptables.
8. Traiga objetos que reconforten de casa.
9. Mantenga las rutinas en la medida de lo posible.
10. Dígale al equipo médico lo que le ayuda a su hijo.

Glosario

Sentimientos: Las distintas formas en que puedes sentirte, como feliz, triste, emocionado o preocupado.

Afrontamiento: Cosas que haces para manejar sentimientos importantes y sobrellevar situaciones difíciles.

Sala de emergencias (Emergency Department, ED): La zona del hospital que ayuda de inmediato a las personas heridas o gravemente enfermas.

Especialista en vida infantil: Un auxiliar del hospital que ayuda a los niños a aprender, jugar y afrontar situaciones.

Sonda intravenosa (IV): Una sonda diminuta que administra al cuerpo medicamentos o líquidos.

Ultrasonido: Una cámara especial que usa ondas sonoras para tomar imágenes del interior del cuerpo.

Procedimiento: Algo que un médico o enfermero hace para ayudar a mantenerte saludable o a mejorar.

Cirugía: Cuando un médico arregla un problema en el interior del cuerpo para ayudarte a mejorar.

UC DAVIS HEALTH | CHILDREN'S HOSPITAL

Para recursos adicionales, visite: