

## **Cómo ayudar a su hijo a sobrellevar una lesión**

### **¿Cómo cambian las lesiones a un niño?**

Los niños tienen muchas y variadas respuestas después de sufrir una lesión. Usted podría percibir cambios en su hijo. Estos cambios son normales y a menudo temporales. Usted puede ayudarlo a superarlos.

### **¿Cuáles son las respuestas comunes?**

Después de sufrir una lesión, su hijo podría:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Aferrarse a usted.</li><li>• Preocuparse más por miedo a separarse de usted.</li><li>• Tener problemas para quedarse o permanecer dormido.</li><li>• Tener pesadillas.</li><li>• Comportarse como si fuera menor.</li><li>• Quejarse de dolores de estómago o de cabeza.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tener recuerdos de lo que pasó.</li><li>• Sentirse culpable o culpar a alguien más.</li><li>• Comer demasiado o muy poco.</li><li>• Ser ansioso o muy tímido.</li><li>• Mostrar poco interés en sus actividades favoritas.</li><li>• Tener problemas para concentrarse en la escuela</li><li>• Evitar estar en grupo.</li></ul> |
|--|---|

### **¿Qué cosas pueden ayudar?**

#### **1. Ayude a su hijo a sentirse seguro:**

- Converse abiertamente sobre sus temores.
- Háblele con frases tranquilizantes y alentadoras.
- Instale una lámpara nocturna el dormitorio.
- Mantenga artículos que conforten a los niños pequeños como la cobija o el peluche favorito.
- Procure que las personas que cuiden a su hijo sean personas que él conozca y en quienes el confíe. .

#### **2. Ayude a su hijo a superar lo que ha sucedido:**

- Cuando su hijo hable del tema, converse con él sobre lo que sucedió; y sobre cómo recuerda lo que pasó.
- Sea honesto y use palabras que su hijo pueda entender.
- Procure que su hijo dibuje o use juguetes para expresar cómo se siente.

### **3. Ayude a su hijo a volver a sus actividades normales:**

- Sea constante en los horarios para comer y dormir.
- Añada lentamente más alternativas. Haga que su hijo ayude a planear las comidas, el vestuario, las actividades, etc.
- Apóyelo y sea paciente;
- Enséñele cómo mantenerse seguro en el futuro.

### **Toma tiempo**

Las respuestas que observa son la manera en la que su hijo supera la lesión. Su hijo debe ser capaz de volver a su rutina normal dentro de poco tiempo. Si le preocupa la recuperación de su hijo, hable con un miembro del equipo de atención de salud de su hijo.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**