



# Cómo ayudar a **niños y adolescentes** cuando un ser querido está en el hospital

Guía para adultos que ayudan a niños y adolescentes a entender la hospitalización

## Información sobre la **hospitalización** y cómo apoyar a los niños

Cuando alguien de la familia está gravemente enfermo, todos lo perciben, incluso los niños pequeños.

Muchos adultos tratan de proteger a los niños e intentan no decirles mucho. A veces, los adultos no saben cómo explicar la enfermedad o la lesión o creen que los niños son muy pequeños para entender. Pero cuando los adultos se sienten preocupados o estresados, con frecuencia, los niños también pueden percibirlo.

Una manera de ayudar a que los niños se sientan menos ansiosos es decirles lo que está pasando. Permítales que hagan preguntas y compartan sus sentimientos. Esta guía lo ayudará con ideas sobre cómo apoyar a niños y adolescentes durante este momento difícil.

Esta guía incluye información útil que usted puede consultar las veces que sea necesario. También puede comunicarse con el equipo de atención en el hospital si tiene más preguntas o necesita más apoyo.

---

### Qué incluye esta **guía**

Qué necesitan los niños y adolescentes durante momentos estresantes.....	2
Maneras habituales en insert las que los niños muestran sus emociones en momentos estresantes .....	2
Cómo hablar con los niños sobre un ser querido que está en el hospital.....	3
Cómo los niños y adolescentes entienden la enfermedad según la edad .....	4
Maneras de ayudar a los niños y adolescentes a mantenerse conectados con su ser querido que está en el hospital.....	6
Qué hacer antes, durante y después de una visita junto a la cama.....	6
Maneras sencillas de explicar el equipo médico.....	10

## Cuando le **preocupa** cómo está afrontando el niño la situación

Si observa comportamientos que lo preocupan o si un niño comparte pensamientos o sentimientos que lo preocupan, hay profesionales que pueden ayudar.

- Los trabajadores sociales médicos son profesionales de salud mental capacitados que pueden apoyar a su familia. Ellos también pueden conectarlo con recursos locales.
- Los consejeros de la escuela o el personal de confianza de la escuela pueden proporcionar apoyo y ayudar a los niños a aprender maneras de afrontar la situación.
- Los pediatras pueden ofrecer guía y sugerir otros servicios de apoyo en su comunidad.



## Qué necesitan los niños y adolescentes durante momentos estresantes

Los niños necesitan amor, rutina y apoyo de los adultos en los que confían. Estas son algunas maneras de ayudar:

- Ayúdelos a mantenerse en contacto con personas en las que confían.
- Asegúrese de que sepan quién los cuidará cuando usted esté en el hospital.
- Trate de no cambiar su rutina diaria (hora de dormir, comidas, escuela).
- Mantenga firmes las reglas y expectativas.
- Inclúyalos en el tiempo familiar para ayudarlos a sentirse conectados.
- Dé actualizaciones simples y sinceras con frecuencia.
- Dedique tiempo, planeado o no planeado, para responder preguntas o hablar.
- Use videollamadas o llamadas para ayudarlos a mantenerse en contacto con su ser querido.
- Proporcione apoyo emocional y consuelo físico, como abrazos.
- Pase tiempo a solas con ellos:
  - Lea un libro, arme un rompecabezas o juegue un juego.
  - Salgan a caminar o coman juntos.
  - Permita que hablen o expresen sus sentimientos por medio del juego o el arte.

## Maneras habituales en insert las que los niños muestran sus **sentimientos** en momentos estresantes

Los niños y adolescentes pueden sentir muchas emociones cuando alguien que aman está muy enfermo, como tristeza, miedo, enojo, culpa o confusión. A veces, no tienen las palabras para explicar cómo se sienten, por lo que lo muestran con su comportamiento.

Estas son algunas maneras frecuentes en que los niños pueden expresar sus emociones:

- Se vuelven más dependientes o quieren estar cerca de los cuidadores todo el tiempo
- Tienen más arranques emocionales intensos (como llorar o gritar)
- Se alejan de actividades favoritas, deportes o amigos
- Tienen dificultad para concentrarse en la escuela
- Regresan a comportamientos infantiles, como chuparse el dedo, mojar la cama o usar "lenguaje de bebé"
- Se portan mal o pelean para llamar la atención
- Comen más o menos de lo habitual
- No quieren hablar de la enfermedad en absoluto

## Cuando usted **no sabe** que pasará

Cuando la enfermedad es grave o pone en riesgo la vida, puede ser especialmente difícil hablar con los niños. Estas son algunas maneras de decir la verdad de una manera comprensiva:

- *“Estamos preocupados. Los médicos y los enfermeros hacen todo lo posible para cuidar a [el paciente]. Esperamos que...”*
- O, *“Los médicos están muy preocupados, pero hacen todo lo posible para ayudar a [el paciente]. Tenemos la esperanza de que esto ayude”.*



## Cómo hablar con los niños sobre un **ser querido** que está en el hospital

Es natural querer proteger a los niños de noticias que causan angustia, pero ser sincero, a un nivel que puedan entender ayuda a reducir su preocupación. Cuando no tienen información clara, los niños a menudo imaginan cosas que son más aterradoras que la verdad.

Ser sincero no significa contar toda la información. Significa decir la verdad de una manera simple y apropiada para su edad.

### Consejos para iniciar la conversación

- **Comience preguntando lo que ya saben.**  
Esto lo ayuda a saber qué explicar o aclarar.
- **Use palabras que coincidan con su edad y nivel de comprensión.**  
Vea en la siguiente página cómo los niños piensan y sienten en diferentes edades. Podría ser necesario sostener conversaciones separadas y específicas para cada edad si hay niños en diferentes edades o etapas de desarrollo.
- **Dígales que la persona está lastimada o enferma y necesita estar en el hospital.**  
Comparta qué parte del cuerpo está afectada.
- **Use el nombre real de la enfermedad o lesión y explique qué significa.**
- **Explique qué está haciendo el equipo médico para ayudar.**  
También puede hablar sobre qué puede pasar después insert a comma si lo sabe.
- **Está bien no saber todo.**  
Si la situación es confusa o el resultado no está claro, solo dígalos.

### Cómo ayudar a los niños a hacer preguntas y compartir sentimientos

Es importante que los niños expresen sus sentimientos de manera saludable con adultos de confianza. Permitir que los niños hagan preguntas y compartan sus sentimientos los ayuda a afrontar mejor las situaciones estresantes.

Intente hacer preguntas abiertas como:

- *“¿Sobre qué tiene curiosidad?”*
- *“¿Qué cree que pasará?”*
- *“¿Cómo ha sido esto para usted?”*
- *“He notado que últimamente se ha sentido más molesto. ¿Qué cree que lo hace sentirse así?”*

Este tipo de preguntas invita a respuestas más sinceras en lugar de solo preguntar: *“¿Tiene alguna pregunta?”*

Otras maneras útiles de ayudarlos a expresarse:

- **Invítelos a dibujar una imagen sobre lo que creen que está pasando en el hospital.**
- **Pregunte a los niños mayores y a los adolescentes si quieren escribir un diario, tocar música o crear arte.**
- **Permita que compartan sus sentimientos mediante el juego, el movimiento o los cuentos si no están listos para hablar directamente.**

## Cómo **entienden la enfermedad** los niños y adolescentes según la edad

Los niños entienden la enfermedad de maneras diferentes según su edad y etapa de desarrollo. Cuando los niños y adolescentes no reciben información que tenga sentido para su edad, pueden crear sus propias ideas sobre lo que está pasando y esas ideas pueden dar más miedo que la verdad. Estos son algunos pensamientos, sentimientos y preocupaciones habituales para diferentes grupos de edad y maneras en las que usted puede ayudar.

### **Niños en edad preescolar (3-5 años)**

#### **Pueden inventar historias si no entienden lo que está pasando.**

- Use palabras simples y claras para explicar la enfermedad o lesión y por qué la persona necesita estar en el hospital.
- Dé actualizaciones con frecuencia de una manera que puedan entender.

#### **Pueden pensar que ellos causaron la enfermedad.**

- Pregunte qué creen que enfermó a su ser querido.
- Si se culpan, diga algo como, "*Muchos niños creen eso, pero la enfermedad no ocurrió así*".

#### **Pueden tener miedo de que también les pase a ellos.**

- Use explicaciones simples sobre por qué la persona está en el hospital para ayudar al niño a saber que esto no le pasará a él.
- Si el ser querido tuvo un accidente, hable sobre maneras en las que el niño puede mantenerse seguro y sano en casa.

#### **Pueden sentirse tristes, enojados o excluidos.**

- Pregunte, "*¿Cómo se siente cuando nosotros no estamos?*"
- Dígales que está bien sentir muchas emociones. Muestre al niño que es seguro hablar de todos los sentimientos y que no pasarán cosas malas cuando comparta lo que siente.

#### **Pueden preocuparse de que los médicos o los enfermeros estén lastimando a su ser querido.**

- Explique que los médicos y los enfermeros están allí para ayudar y mantener cómodo al paciente.

#### **Es posible que no entiendan cómo funciona el cuerpo.**

- Use libros o dibujos para explicar las cosas de manera sencilla.
- Permita que dibujen lo que creen que está pasando. Hable sobre el dibujo y ayude a aclarar cualquier confusión.

### ● Niños en edad escolar (6-12 años)

#### **Pueden creer que la enfermedad es culpa de ellos.**

- Pregunte, "*¿Qué lo hace pensar eso?*" y tranquilícelos diciendo, "*Muchos niños creen eso, pero las cosas no pasan de esa manera.*"
- Dé ejemplos para mostrar que los pensamientos no causan enfermedades. "*Si quiere que una pelota rebote, ¿puede su mente hacer que esto suceda?*"

#### **Pueden preocuparse de que sea contagioso: "¿Puedo contagiarme?" y pueden no querer tocar o acercarse a su ser querido.**

- Si es contagioso, explique por qué las personas usan mascarillas o guantes para protegerse contra la enfermedad.
- Si no es contagioso, explique en palabras simples qué está pasando en el cuerpo y que no pueden contagiarse.

#### **Pueden preguntarse si el paciente alguna vez volverá a ser el mismo.**

- Usted puede decir cosas como:  
*"Esperamos que sí."*  
*"Necesita mucha ayuda para mejorar."*  
*"Puede tomar mucho tiempo."*  
*"Estamos preocupados y los médicos y enfermeros hacen todo lo posible para ayudar."*

### ● Adolescentes (13 años en adelante)

#### **Pueden usar palabras médicas que no entienden por completo.**

- Pregunte qué significan esas palabras para ellos y para su ser querido.
- Ayúdelos a aclarar cualquier confusión o información incorrecta.
- Dígales que está bien no entender todo.

#### **Es posible que escuchen conversaciones de adultos sin hacer preguntas.**

- Asegúrese de que entienden lo que está pasando.
- Aclare cualquier confusión o información incorrecta.

#### **Es posible que se guarden las preguntas para ellos mismos.**

- Ofrezca tiempo para hacer preguntas o compartir preocupaciones.

#### **Es posible que quieran privacidad y maneras de explorar sus sentimientos.**

- Ofrezca opciones para llevar un diario, hacer arte o música para expresar sus sentimientos. Pregunte si quieren compañía o tiempo a solas para estas actividades.
- Ofrezca un tiempo privado para hablar o visitar al paciente, con la familia o el personal cerca.

# Maneras de ayudar a los niños y adolescentes a **mantenerse conectados** con su ser querido en el hospital

## Cosas que los niños pueden hacer para **participar**:

- Llamar o hacer videollamadas con su ser querido.
- Hacer dibujos o escribir cartas para enviar con la familia y decorar la habitación del hospital.
- Elegir un juguete favorito, un peluche o una manta para enviar al hospital.
- Crear una lista de música para que su ser querido la escuche.
- Grabar un cuento corto o un mensaje sobre su día y pedir que alguien lo reproduzca en el hospital.



## ¿Debe un niño visitar el hospital?

Los hospitales pueden ser ruidosos y concurridos y las máquinas y los olores pueden dar miedo. No todos los niños o adolescentes están listos para visitar el hospital y eso está bien.

Algunos niños quieren visitar para estar cerca de sus otros seres queridos o de su familia. Una visita no siempre significa entrar a la habitación del hospital; también puede significar:

- Comer con un familiar en la cafetería del hospital
- Sentarse en la sala de espera del hospital acompañado de un adulto
- Caminar al aire libre por el jardín del hospital
- Hacer una visita corta junto a la cama con el paciente

## Antes de planear una visita junto a la cama

Visitar una habitación del hospital, especialmente una ICU, puede ser abrumador. Piense con cuidado antes de decidir si eso es lo correcto para el niño o adolescente.

Hable primero con el equipo de atención:

- Asegúrese de que permitan que los niños visiten esa área del hospital.
- Asegúrese de que el niño esté sano y se sienta bien.
- Hable con el equipo médico sobre lo que el niño puede ver y escuchar.

También piense en sus propias necesidades:

- La visita del niño puede despertar emociones fuertes en usted. Es posible que quiera llevar a otro adulto para apoyarlos tanto a usted como al niño. Puede ser difícil centrarse en su ser querido enfermo y en el niño al mismo tiempo.

## Preguntas que debe hacerse antes de una visita:

- ¿Cuál es el objetivo de esta visita?
- ¿Qué edad tiene el niño y qué sabe sobre la enfermedad?
- ¿Cómo suele reaccionar al estrés?
- ¿Quiere visitar ahora o prefiere esperar?
- ¿Ver a su ser querido podría ayudarlo a reducir su estrés o podría asustarlo más?
- ¿Estuvo presente cuando pasó algo que dio miedo (como ver que su ser querido se lastimó o que se lo llevaron en una ambulancia)?

## Respete los deseos del niño

Algunos niños quieren visitar. Otros no. Algunos quizás quieran esperar unos días. Todas estas reacciones están bien. Deje que el niño decida lo que le parece mejor.

## Cómo preparar a los niños para una visita junto a la cama en el hospital

Es importante preparar a los niños con antelación para que sepan qué esperar y no se sientan abrumados. Un adulto de confianza debe quedarse con el niño todo el tiempo para ofrecerle apoyo.

### Ayude a los niños a planear su visita

Dé a los niños una tarea pequeña o trabajo para ayudarlos a sentirse más cómodos y a participar:

- Lleve un dibujo, una tarjeta o una fotografía para dejar en el hospital.
- Prepare una "bolsa del hospital" pequeña con juguetes o actividades tranquilas (como colorear o un libro) para mantenerlos ocupados.



### Antes de la visita

- **Explique por qué su ser querido está en el hospital.**  
Use palabras sencillas. Tranquilícelos diciéndoles que los médicos y enfermeros hacen todo lo posible para ayudar.
- **Dígales qué pueden esperar en la habitación.**  
Hable sobre cómo su ser querido puede verse diferente o qué máquinas pueden ver. Use un lenguaje sincero y sencillo. Por ejemplo:  
*"No puede respirar por su cuenta en estos momentos, así que hay un tubo que lo ayuda a respirar".*  
*"Hay una bolsa de medicamento colgada en un poste y un tubo pequeño entra en su mano para ayudar a darle al cuerpo lo que necesita".*  
*"Podría tener un tubo en la nariz para ayudarlo a recibir comida".*  
*"Quizás escuche sonidos de pitidos, pero los enfermeros y médicos están vigilando de cerca para asegurarse de que todo esté bien".*
- **Pregúnteles qué preguntas tienen y si esto es diferente de lo que pensaban que estaba pasando.**  
Esto le da la oportunidad de dar más información si es necesario y corregir ideas equivocadas que puedan tener.
- **Muestre imágenes si puede.**  
Si tiene fotos de la habitación o del equipo, muéstreselas al niño con antelación y explique qué hace cada objeto.
- **Recuérdelos que sigue siendo la misma persona por dentro.**  
Aunque su ser querido no pueda hablar o responder, sigue siendo la misma persona que el niño ama.

### Comience con una visita corta

- **Comience con una visita corta junto a la cama, aproximadamente de 5-10 minutos, especialmente en áreas de cuidados críticos.** Dígale al niño con antelación cuánto tiempo durará la visita y qué hará después. Usted puede extender la visita si el niño parece sentirse cómodo una vez que esté allí.

## Recuérdelo al niño el plan

- Ponga el dibujo o la tarjeta junto a la cama.
- Hable sobre su día o comparta una historia.
- Hagan una actividad tranquila juntos, como colorear o mostrar un juguete que trajeron de casa.



## Durante la visita

- **Pida a otro adulto que lo acompañe, si es posible.**  
Tener un adulto más ayuda a atender las necesidades del niño y permite estar listo si el niño quiere irse antes o necesita un descanso.
- **Todas las visitas deben registrarse en la recepción del hospital para obtener una credencial de visita.**
- **Cubra al paciente lo más posible con una manta antes de la visita.**  
Esto ayuda a mantener la atención en la comodidad y no en el equipo médico.
- **Permita que el niño marque el ritmo.**  
Algunos niños pueden entrar despacio o quedarse atrás. Permítales elegir qué tan cerca quieren estar. Es importante que el niño se sienta cómodo durante la visita. No los obligue a tocar o hablar.
- **Señale el equipo del que habló antes.**  
Si trajeron una tarjeta o un dibujo, este es un buen momento para compartirlo.
- **Permítales hacer preguntas.**  
Los niños pueden preguntarse si su ser querido tiene dolor. Tranquilícelos con sinceridad sobre su comodidad.
- **Observe su lenguaje corporal.**  
Si parecen incómodos o ansiosos, esté preparado para terminar la visita antes de tiempo o darles un descanso.
- **Mantenga la visita corta al principio.**  
Es posible que algunos niños quieran irse después de solo unos minutos y eso está bien. También es posible que se sientan preparados para regresar para una visita más larga la próxima vez.

## Objetos de transición (opcional)

Usted puede coordinar que un objeto pequeño, como un osito de peluche, esté esperando en la habitación del hospital. El niño puede llevárselo a casa y dejar algo para su ser querido, como:

- Una carta
- Una fotografía
- Un dibujo
- Un objeto pequeño de casa

Estos "objetos de transición" pueden ayudar al niño a sentirse conectado, incluso después de la visita. Hable con el trabajador social médico para que lo ayude a coordinar este objeto.

## Cuándo buscar ayuda adicional

Si el comportamiento del niño le preocupa o si le cuesta afrontar la situación, hay adultos de confianza que pueden ayudar:

- Los trabajadores sociales médicos son profesionales de atención médica capacitados. Pueden ofrecer apoyo y conectarlo con más recursos.
- Los consejeros de la escuela y el personal de la escuela pueden comunicarse con el niño en la escuela y ofrecer herramientas para ayudarlo a afrontar la situación.
- Los pediatras pueden hablar con usted sobre el bienestar emocional y físico del niño y remitirlo a más servicios si es necesario.



## Después de la visita junto a la cama

### • Hable sobre la visita

Después de la visita al hospital, es importante comunicarse con el niño. Es posible que aún siga pensando en lo que vio y sintió. Algunos niños no dirán mucho de inmediato, así que ofrézcale otras oportunidades para hablar más tarde, como a la hora de acostarse o durante momentos tranquilos.

Puede preguntarle:

- *“¿Fue la visita más fácil o más difícil de lo que pensaba?”*
- *“¿Fue la habitación del hospital como la imaginaba?”*
- *“¿Estaba su ser querido como esperaba?” Si no, “¿qué se sintió diferente?”*
- *“¿Quiere visitar otra vez?” Si respondió Sí, “¿qué querría hacer igual o diferente la próxima vez?”*

Dígale al niño que usted está ahí para hablar en cualquier momento.

## Apoyo emocional

Ver a alguien que ama en el hospital puede despertar sentimientos fuertes, como tristeza, preocupación, miedo, enojo o incluso felicidad por volver a verse. Todos estos sentimientos son normales.

- Dígale al niño que está bien sentir lo que esté sintiendo.
- Evite decir frases como *“Trate de ser valiente”* o *“No llore”*. Llorar es una manera saludable de expresar emociones.
- Si el niño no quiere hablar, ofrezca otras maneras de compartir sus sentimientos, como dibujar, hacer arte, escribir en un diario o escuchar música.

Algunas señales frecuentes de que el niño puede estar pasando por un momento difícil:

- Quiere estar cerca de usted todo el tiempo
- Se aleja de actividades favoritas o de amigos
- Se muestra molesto o distraído
- Se porta peor de lo habitual

Intente mantener las rutinas predecibles (como las comidas, la escuela y la hora de dormir) para que las cosas se sientan más estables. Asegúrese de que sepa quién lo cuida y cómo comunicarse con usted si usted está en el hospital.

## Maneras sencillas de explicar el **equipo médico**

El equipo médico puede verse confuso o incluso asustar a los niños. El uso de un lenguaje sencillo y claro los ayuda a entender lo que ven y ayuda a reducir el miedo o la preocupación.

Este es algún material médico habitual y cómo explicarlo de una manera fácil para los niños:

### **Bolsa Foley**

Un tubo pequeño y suave que ayuda a recolectar la orina.

*"Esto ayuda al cuerpo a ir al baño cuando alguien está muy enfermo para levantarse. El tubo se conecta a una bolsa que se llena con orina."*

### **Bombas y líquidos IV**

"IV" significa "dentro de la vena". Un tubo pequeño, como una pajilla, que administra medicamentos o fluidos.

*"Esto ayuda a llevar medicamento o agua directamente a la sangre, lo que ayuda al cuerpo a recuperarse más rápido."*

### **ECMO (oxigenación por membrana extracorpórea)**

Una máquina especial que apoya tanto al corazón como a los pulmones.

*"Esta máquina ayuda al corazón y a los pulmones a descansar y sanar haciendo su trabajo por ellos."*

### **EEG (electroencefalograma)**

Se usa para revisar cómo está funcionando el cerebro.

*"Se ponen parches adhesivos en la cabeza y se conectan a cables. Estos muestran lo que hace el cerebro, como si tomaran una imagen de las ondas cerebrales."*

### **Electrodos para EKG (electrocardiograma)**

Parches adhesivos pequeños con cables que muestran cómo está latiendo el corazón.

*"Estos parches adhesivos ayudan a crear una imagen del latido del corazón en la pantalla para que los médicos puedan revisar cómo está funcionando."*

### **Línea central**

Un tubo pequeño y suave se pone en una vena grande, generalmente en el cuello.

*"Este tubo ayuda a dar medicamento o a sacar sangre sin necesidad de muchos pinchazos."*

### **Máquina de diálisis**

Esta máquina hace el trabajo de los riñones sacando los desechos del cuerpo.

*"Ayuda a limpiar la sangre, parecido a lo que hace la orina cuando su cuerpo está funcionando normalmente."*

### **Monitor**

Una pantalla que muestra números, líneas y sonidos de pitidos.

*"Esta máquina ayuda a los médicos y enfermeros a ver cómo funciona el cuerpo, como los latidos del corazón y la respiración."*

### **Traqueostomía (Trach)**

Un tubo en el cuello que ayuda a una persona a respirar.

*"Hay una abertura pequeña en el cuello por la que entra un tubo para ayudar con la respiración."*

### **Tubo NG (tubo nasogástrico)**

Un tubo suave que entra por la nariz y baja hasta el estómago.

*"Esto ayuda a darle al cuerpo comida o medicamento cuando alguien no puede comer normalmente. A veces también ayuda a que el estómago descanse."*

### **Tubo torácico**

Un tubo que se coloca en el pecho para sacar aire o líquido extra alrededor de los pulmones.

*"Esto ayuda al paciente a respirar mejor evitando que los pulmones se aplasten."*

### **Sujeciones**

Bandas suaves que rodean las muñecas.

*"Estas ayudan a asegurarse de que el paciente no se quite tubos o cables importantes mientras está somnoliento o confundido."*

### **Ventilador/respirador/tubo de respiración**

Una máquina que ayuda con la respiración.

*"Esto ayuda al paciente a tomar respiraciones profundas cuando está dormido, con dolor o muy enfermo para respirar bien por su cuenta."*

#### REFERENCIAS

Adaptaciones, con permiso, del Harriet Lane Compassionate Care Program del Johns Hopkins Children's Center McCue, Kathleen, How to Help Children through a Parent's Serious Illness. Nueva York, Nueva York: St. Martin's Press, 1994 Kids Worry Too

