

Jugar al doctor

(Medical play)



A veces, el hospital puede ser un lugar atemorizante lleno de situaciones nuevas y desconocidas. Tal vez su hijo no sepa qué puede ocurrir y esto puede aumentar su nivel de estrés y ansiedad dificultando su capacidad de afrontamiento. Jugar al doctor ayuda a los niños a aprender, afrontar situaciones y les da un sentido de control sobre lo que están viviendo respecto a su salud.

¿Qué es jugar al doctor?

- Es una forma segura y divertida para que su hijo aprenda sobre distintos objetos médicos, instalaciones médicas y procedimientos. El juego es algo familiar para los niños y les ayuda a aprender sobre el mundo que los rodea. Es un juego que se basa en situaciones o vivencias médicas.
- Este tipo de juego se puede adaptar a la edad de cada niño, a su capacidad y estilo de aprendizaje.
- Un especialista en atención emocional pediátrica (Child Life) le puede brindar a su hijo las herramientas que necesita para este juego.
- Durante el juego, se utilizan suministros médicos reales o equipos médicos de juguete.

¿Cuáles son los beneficios de jugar al doctor?

Jugar al doctor familiariza a los niños con los objetos que usan los médicos. Esto puede disminuir el miedo o la ansiedad de su hijo. Fomenta también la interacción entre el cuidador y el niño.

Este tipo de juego le permite a su hijo:

- Explorar el entorno hospitalario mediante un juego seguro.
- Superar el temor y la ansiedad relacionados con sus experiencias médicas.
- Aprender de una manera segura sobre los objetos que utilizan los médicos, sobre su experiencia médica y sobre el diagnóstico.
- Sentirse más en control de su propia experiencia.
- Expresar sus sentimientos.
- Conocer los sentimientos de identidad.
- Reflexionar sobre su experiencia médica.
- Utilizar su experiencia para ayudar en el futuro.
- Afrontar mejor las hospitalizaciones.

Este tipo de juego también le da a su hijo:

- La oportunidad de expresarse.
- La oportunidad de estar en control.
- La oportunidad de ser independiente.
- La oportunidad de explorar el uso de los suministros médicos.
- Información sobre su diagnóstico y plan de cuidados

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Jugar al doctor, continuación

¿Qué es el juego dirigido por el niño?

Durante el juego dirigido por el niño, él está «a cargo» y puede tomar decisiones. Este método de juego ayuda a su hijo a:

- Explorar y expresarse.
- Trabajar los sentimientos, los miedos y la ansiedad.
- Sentirse más seguro y en control. Por ejemplo, está bien que use un objeto médico de forma incorrecta. Permita que tome sus propias decisiones y utilice los objetos cómo quiera.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

Algunos consejos para jugar al doctor:

- Deje que su hijo decida si desea participar en este juego.
- Deje que su hijo dirija y controle su propio juego. Puede comenzar y detener el juego cuando quiera. No hay formas incorrectas de jugar.
- Dé a su hijo el tiempo suficiente para explorar los objetos y jugar. Deje que juegue con los distintos objetos todo el tiempo que quiera.
- Anime a su hijo a que exprese su vivencia con un juguete o con un animal de peluche (como si fuera el «paciente»). Esto ayuda a que el juego sea seguro.
- Escuche y preste atención a su hijo mientras juega. Usted puede aprender mucho sobre cómo se siente respecto a lo que está viviendo. Puede hacerle preguntas como: «Eso que es?» o «Para qué es eso?». Con esto usted sabrá cuánto sabe su hijo y sus miedos respecto a un procedimiento médico.
- Ayude a que su hijo sepa que está tratando de entender sus sentimientos. Estar con él también demuestra su apoyo.
- Converse y aclare todo lo que su hijo no entienda. Tal vez piensen que algunos objetos son más aterradoros de lo que en realidad son. Puede llamar a los especialistas de Child Life si necesita ayuda.
- Reorganice el juego si se torna peligroso.

En ocasiones, querrá enseñarle a su hijo algo específico. En ese caso puede usar el juego dirigido por un adulto.

¿Qué es el juego dirigido por un adulto?

Este tipo de juego es para enseñar a un niño sobre su diagnóstico o para prepararlo para ciertos procedimientos médicos. Este tipo de juego:

- Se basa en situaciones médicas específicas. Por ejemplo, su hijo se pone ansioso cuando le revisan sus signos vitales en el consultorio del médico. Su hijo puede practicar cómo revisar los signos vitales con un juguete de peluche antes de que se los revisen a él.
- Puede darle a su hijo un sentido de control.
- Puede aclararle lo que es confuso.
- Puede ayudarlo a procesar su vivencia médica.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Jugar al doctor, continuación

¿Qué objetos médicos pueden usarse durante el juego?

- Animales de peluche, muñecos de trapo, muñecos bebés.
- Objetos médicos reales, como:
 - Estetoscopio
 - Jeringa
 - Curitas
 - Gasa
 - Cinta adhesiva
 - Oxímetro de pulso
 - Jeringa oral
 - Mascarilla de hospital
 - Gorro de hospital
 - Guantes
 - Vendas
 - Bolitas de algodón
- Kit de juego de doctor (para niños pequeños)
- Libros y videos sobre temas médicos
- Libros sobre el cuerpo

Algunas ideas sobre cómo jugar al doctor

Bebés (desde el nacimiento hasta 1 año)

- Jugar a ¿Dónde está el bebé? (*peek-a-boo*) usando mascarillas o gorros.
- Explorar objetos médicos con las manos.

Niños pequeños (de 1 a 3 años)

- Dejar que el niño explore los objetos médicos. Está bien si no usa un equipo médico de la manera correcta.
- Hacer un *collage* con diferentes objetos médicos.
- Utilizar los objetos médicos en el juego habitual del niño (el juego no médico). Esto ayuda a que su hijo se sienta más cómodo con este tipo de objetos. Por ejemplo:
 - Jugar a las escondidas con la luz del oxímetro de pulso
 - Llenar la jeringa oral con agua para jugar con agua.
 - Usar curitas como si fueran calcomanías

Niños en edad preescolar (de 3 a 5 años)

- Usar objetos médicos y jugar al doctor con juguetes de peluche o muñecos.
- Utilizar una jeringa oral para pintar o jugar con agua.
- Hacer un *collage* con diferentes objetos médicos.
- Leer libros o ver videos sobre temas médicos.

Niños en edad escolar (de 6 a 12 años)

- Su hijo puede jugar con un kit médico de juguete o con objetos médicos reales.
- Dejar que su hijo represente sus experiencias jugando con un muñeco y explorando como funciona cada objeto.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Jugar al doctor, continuación

- Usar los objetos médicos en un muñeco para mostrarle a su hijo cómo funcionan.
- Llenar la jeringa para jugar con el agua.
- Leer libros o ver videos sobre situaciones médicas.
- Focalizarse en cómo afrontar los pinchazos (Child Life le puede brindar ayuda con agujas. Los cuidadores pueden aprender a dar apoyo sin agujas).
- Hacer manualidades como, por ejemplo:
 - Un *collage* con diferentes objetos médicos.
 - Pintar con una jeringa.
 - Armar cosas usando los bajalenguas.

Adolescentes (de 13 a 17 años)

- Dar a su hijo la oportunidad de jugar con un kit médico de juguete o con objetos médicos reales.
- Escribir en un diario sobre su experiencia en el hospital.
- Hacer un álbum de recuerdos con objetos médicos.
- Hacer un *collage* con diferentes objetos médicos

Hable con un especialista en atención emocional pediátrica (Child Life) para obtener más información.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.