

Cómo calmar el dolor de su hijo/a

(Easing your child's pain)



Quizás haya momentos durante la hospitalización en que su hijo o su hija sienta dolor. En Children's Healthcare of Atlanta podrá trabajar junto al equipo de atención para ayudar a su hijo/a a entender y controlar mejor el dolor. Como padre o cuidador, USTED juega un papel muy importante para ayudar al niño/a a enfrentar el dolor.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo/a?

Le presentamos algunos consejos para ayudar a calmar el dolor de su hijo/a:

Hable	<ul style="list-style-type: none">• Hable con el equipo de atención para informar sobre las cosas que ayudaron y las cosas que no ayudaron a su hijo/a en el pasado.• También hable con su hijo/a y dígame que no tiene la culpa de estar pasando por algo doloroso.
Preparar	<ul style="list-style-type: none">• Use palabras simples para preparar a su hijo/a y dígame qué va a suceder.• A su hijo le puede ayudar a controlar mejor el dolor si sabe que lo que va a suceder quizás le cause molestias.
Hable con voz suave	<ul style="list-style-type: none">• Use palabras suaves y hable despacio, con voz calmada.
Sea honesto	<ul style="list-style-type: none">• No haga promesas que no pueda cumplir, tales como "te prometo que no te va a doler".• Los niños necesitan información honesta para poder confiar en usted y en otras personas.
Ofrezca opciones	<ul style="list-style-type: none">• Para que su hijo/a sienta que puede controlar algunas cosas, ofrezcale diferentes opciones antes o durante los procedimientos.• Por ejemplo, puede preguntarle "¿Cuándo tengas que levantarte, te gustaría contar o respirar con profundidad?"
Sea consciente de lo que hace	<ul style="list-style-type: none">• Trate de conservar la calma y estar consciente de sus sentimientos. Si usted muestra angustia, su hijo/a puede sentir más miedo.• Está bien si necesita pedir ayuda porque siente que no es capaz de apoyar a su hijo durante un procedimiento doloroso.
Brinde consuelo	<ul style="list-style-type: none">• Tome la mano de su hijo/a, o si es posible abrázelo para reconfortarlo.
Elogie	<ul style="list-style-type: none">• Cuando elogie a su hijo/a evite decirle "buen niño" o "que niña tan buena".

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

Cómo calmar el dolor de su hijo/a, continuación

Elogie	<ul style="list-style-type: none">• En lugar de ello, haga comentarios sobre los comportamientos positivos de su hijo/a. Por ejemplo, dígame "qué bien, pudiste quedarte bien quieto/a", o "me gustó que pudiste decirnos cómo te sentiste".• Si le dice a su hijo/a que es bueno/a porque aguantó el llanto, es posible que la próxima vez que lllore sienta que ha fracasado en algo.
Brinde apoyo	<ul style="list-style-type: none">• Dígame a su hijo/a que no hay nada de malo si llora o siente enojo.• En ocasiones, el llanto o la demostración de otras emociones es lo que el niño/a necesita hacer para pasar por situaciones de dolor.
Dígale sus ideas	<p>Hable con su hijo/a sobre diferentes maneras de ayudarlo a pasar por procedimientos dolorosos, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Respirar despacio y en profundidad o usar burbujas para "soplar el dolor para que desaparezca".• Apretar la mano de una persona.• Mirar algo que le gusta (como la televisión, un libro o una varita mágica).• Imaginar su lugar favorito o que está haciendo algo que le gusta.• Escuchar su música favorita o cantar.• Usar compresas calientes o frías. El calor y el frío pueden ayudar a calmar el dolor, así como también a aliviar las molestias después de una cirugía.• El uso de la distracción. Traer amigos de visita puede ser una buena distracción. También puede ayudar si juegan a las cartas o resuelven rompecabezas. La clave es hacer que su hijo use su imaginación.• Hablar con las personas que están alrededor sobre algo que él o ella disfruta. Puede preguntarle por ejemplo, "¿qué es lo que más te gusta hacer cuando el tiempo está lindo?"• Recordar que las cosas van a mejorar. Recuérdele a su hijo/a que el dolor que siente en este momento no va ser para siempre.

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

Cómo calmar el dolor de su hijo/a, continuación

Dígale sus ideas	<ul style="list-style-type: none">• Usar terapia con mascotas. Solicite la visita de uno de los perros de servicio.• Cambiar de posición.• Hacer ejercicios suaves, como estiramientos.• Recibir masajes.
-------------------------	--

¿Qué otros recursos existen?

Hable con nuestro especialista en Vida Infantil y juegos terapéuticos para saber cómo le pueden ayudar. También puede preguntarle al doctor o al personal de enfermería para que le informen sobre otras maneras para disminuir el dolor de su hijo/a.

Esta hoja educativa 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.