

# At the Hospital: Helping My Child Cope

## WHAT PARENTS CAN DO

Traumatic stress symptoms are common after a serious illness, injury, or hospitalization. Even though it is your child who is ill or injured, your whole family can be affected. It's normal for you, as a parent, to feel overwhelmed or unprepared to help your child (or yourself) cope.

### Traumatic stress symptoms can include:

- Being easily upset or angry
- Feeling anxious, jumpy, or confused
- Being irritable or uncooperative
- Feeling empty or numb

### Things in the hospital that can be traumatic for children:

- Being left alone
- Being in pain or going through painful procedures, like shots
- Seeing an injury to their body
- Being exposed to medical equipment that looks or sounds scary
- Thinking that being in the hospital is a punishment
- Seeing other hurt or sick kids
- Being afraid of dying



### The hospital can be traumatic for parents too:

Having a sick, injured, or hospitalized child often results in feelings of frustration, sadness, worry, or helplessness.

- It is a stressful time when relationships with medical staff take priority, and other important relationships and activities get interrupted or put on hold.
- Having a sick or injured child often challenges parents' innermost beliefs about the safety of their children.

### Many parents and caregivers of hospitalized children tell us that:

- They worry about what will happen to their child, even though they don't always show it.
- They feel unprepared to talk with their sick or injured child (or their other children) about feelings, fears, and questions.

**Special information for parents and caregivers:** There are professionals at the hospital who have experience helping other parents and caregivers in your situation. If you are upset, have questions about how to help your child, or just need to talk, please seek out someone at the hospital who is available to assist you and your family — this might be a social worker, a chaplain, or another mental health professional. Also, read the tips on the other side of this handout to help your child cope while at the hospital.

Developed by The Center for Pediatric Traumatic Stress at The Children's Hospital of Philadelphia and Nemours / Alfred I. duPont Hospital for Children

# Eight Ways You Can Help Your Child Cope While At The Hospital



**1 You are the best person to help your child.** Although it may be difficult at times, try to be calm and reassuring. Give frequent hugs and praise. Hold your child's hand during tests and procedures, and distract your child with stories and pictures.

**2 Be patient with your child.** Children's reactions can include crying, temper tantrums, whining, clinging, and acting out in frustration. These feelings and behaviors are common but temporary. If your child's behavior is becoming unmanageable, it's okay to set rules and limits like you would at home.

**3 Help your child understand what is happening.** Use simple words that he or she can understand. If your child needs to go through a painful procedure, be honest about the fact that it may hurt but also explain its purpose is to help him or her feel better.

**4 Allow your child to talk about worries or feelings about being in the hospital.** Remind your child that it's okay to be scared or cry, but also help them talk about their feelings. Younger children are often better at expressing their feelings through play, drawing, or story-telling. Listen to your child, and help your child understand that these feelings are normal.

**5 Talk about your feelings together.** Children often know more than they admit, but they can easily misinterpret information or other people's feelings. Ask questions to figure out what they know and what they imagine. Reassure your child that he or she has not done anything wrong.

**6 Help your child see the hospital staff as helpers.** Remind your child that the staff has a lot of experience helping children feel better. Encourage your child to participate by asking his or her own questions to the doctors or nurses. It's important for you as a parent to have accurate information, so ask your own questions too.

**7 Young children are often more affected by being left alone.** Have a family member or familiar adult stay with your child as much as possible. Always tell your child when you are leaving, why, and when you will be back.

**8 Take care of yourself.** If you are worried, upset, or not getting sleep, it will be harder to help your child. Don't be afraid to ask friends or family for help. Talk about your worries with other adults, such as family, friends, a counselor, a member of the clergy, or your doctor.



*Developed by the Medical Traumatic Stress Working Group of the National Child Traumatic Stress Network.*

# En el hospital

## CÓMO AYUDAR A MI HIJO A SOBRELLEVAR LA SITUACIÓN

Los síntomas de estrés traumático son comunes después de una hospitalización, una enfermedad o una lesión grave. Aunque sea su hijo quien está enfermo o herido, toda su familia puede verse afectada. Es normal que usted, como cuidador, se sienta abrumado o poco preparado para ayudar a su hijo (o a sí mismo) a sobrellevar la situación.

### Los síntomas de estrés traumático pueden incluir:

- Enojarse o molestarte fácilmente
- Sentirse ansioso, nervioso o confundido
- Estar irritable o desprendido de los demás
- Sentirse vacío o insensible

### Cosas del hospital que pueden ser traumáticas para un niño:

- Quedarse solo
- Sentir dolor o tener procedimientos dolorosos, tales como pinchazos
- Ver una lesión en su cuerpo
- Estar expuesto a equipamiento médico que se ve o suena amenazante
- Pensar que estar en el hospital es un castigo
- Ver a otros niños lesionados o enfermos
- Tener miedo de morir



**El hospital también puede ser traumático para los padres:** Tener un niño enfermo, lesionado u hospitalizado provoca frecuentemente sentimientos de frustración, tristeza, preocupación o impotencia.

- Es estresante cuando las relaciones con el personal médico toman prioridad, y otras relaciones y actividades importantes son interrumpidas o suspendidas.
- Tener un niño enfermo o lesionado frecuentemente desafía las creencias más íntimas de los padres acerca de la seguridad de sus hijos.

### Muchos padres y cuidadores de niños hospitalizados nos informan que:

- Se preocupan sobre lo que les sucederá a sus hijos, aunque a menudo no lo demuestren.
- Se sienten poco preparados para hablar con sus hijos enfermos o lesionados (o con sus otros hijos) sobre sentimientos, temores y dudas.

**Información especial para padres y cuidadores:** Hay profesionales en el hospital que tienen experiencia en ayudar a padres y cuidadores en su situación. Si usted está preocupado, tiene preguntas acerca de cómo ayudar a su hijo, o simplemente necesita hablar, por favor busque en el hospital a alguna de las personas que estén disponibles para ayudarlos a usted y a su familia: un trabajador social, un capellán u otro profesional de la salud mental. Lea también en el reverso de este folleto los consejos para ayudar a su hijo a sobrellevar la estadía en el hospital.

Desarrollado por el Centro para el Estrés Traumático Pediátrico (CPTS) del Hospital de Niños de Philadelphia y Alfred I. duPont Hospital de Niños

# Ocho formas de ayudar a su hijo a sobrellevar su estadía en el hospital



- 1 Usted es la persona más indicada para ayudar a su hijo.** Aunque a veces puede ser difícil, trate de mantenerse calmó y ofrecer tranquilidad. Abrace a su hijo y elógielo a menudo. Dele la mano durante los exámenes y procedimientos médicos, y distráigalo con cuentos e ilustraciones.
- 2 Tenga paciencia con su hijo.** Las reacciones infantiles pueden incluir llanto, berrinches, lloriqueos, apego a las personas y malas conductas producto de la frustración. Estos sentimientos y conductas son comunes pero temporarios. Si la conducta de su hijo se está volviendo incontrolable, es aconsejable imponer las mismas reglas y límites que le impondría en su hogar.
- 3 Ayude a su hijo a comprender lo que sucede.** Use palabras simples que su hijo pueda comprender. Si su hijo necesita sobrellevar un procedimiento médico doloroso, sea honesto sobre el hecho de que puede doler, pero también explíquele que su objetivo es ayudarlo a sentirse mejor.
- 4 Permita que su hijo hable de sus preocupaciones o sus sentimientos sobre estar en el hospital.** Recuérdelle que es normal que esté asustado y que llorar está bien, pero también ayúdelo a hablar de sus sentimientos. Los niños más pequeños generalmente tienen menos dificultades para expresar sus sentimientos a través de juegos, dibujos o historias. Escuche a su hijo y ayúdelo a comprender que estos sentimientos son normales.
- 5 Conversen acerca de sus sentimientos.** Los niños a menudo saben más de lo que admiten, pero pueden fácilmente malinterpretar la información o los sentimientos de otras personas. Haga preguntas para descubrir qué es lo que sabe y qué imagina. Tranquilice a su hijo asegurándole que no ha hecho nada malo.
- 6 Ayude a que su hijo vea al personal del hospital como una ayuda.** Recuérdelle que el personal tiene mucha experiencia y sabe ayudar a los niños a sentirse mejor. Aliente a su hijo a participar haciéndole sus propias preguntas a los médicos y las enfermeras. Es importante para usted, como parent, tener información precisa, de modo que también haga sus propias preguntas.
- 7 Los niños pequeños frecuentemente se ven más afectados cuando se quedan solos.** Deje a un miembro de su familia o a algún otro adulto conocido del niño haciéndole compañía cuando sea posible. Siempre dígale a su hijo cuándo se va, por qué, y cuándo estará de regreso.
- 8 Cuide de sí mismo.** Si usted está preocupado, inquieto o no duerme lo suficiente, será más difícil ayudar a su hijo. No tema pedir ayuda a sus amigos o familiares. Hable sobre sus preocupaciones con otros adultos, tales como los miembros de su familia o amigos, el ministro de su iglesia, su médico o consejero.

