

Hablemos sobre...

Cómo ayudar cuando un ser querido está en el hospital

Es posible que los niños no siempre puedan visitar a un ser querido en el hospital. Es muy importante encontrar formas de mantenerse conectado desde el hogar.

Las siguientes son algunas formas de ayudar:

Cómo mantenerse conectado:

- **Sea creativo:** Pídale a su niño que haga dibujos, carteles o tarjetas para decorar la habitación del hospital.
- **Hable con frecuencia (tanta como sea posible):** Use llamadas telefónicas o videocharlas para decir hola.
- **Mantenga un recuerdo:** Deje que su niño guarde algo que pertenezca a su ser querido, como una camiseta, una almohada o una foto.
- **Comparta fotos:** Envíe fotos de lo que está pasando en el hogar y comparta fotos del hospital, a fin de que tenga una idea de cómo es.
- **Grabe voces:** Grábese usted mismo leyendo un libro favorito o hablando. Además, puede fijar una hora regular para llamar, como justo antes de acostarse.
- **Diviértase:** Asegúrese de pasar juntos tiempo especial haciendo algo divertido al aire libre.



Cómo afrontar los cambios:

- Mantenga las rutinas en el hogar tan normales y predecibles como sea posible. Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros.
- Sea consciente de los sentimientos de su niño. Fomente el juego y los medios de expresión. Estos pueden ser deportes, arte, música o cualquier actividad favorita.
- Recuérdale a su niño que se le quiere y extraña, y que esta es una situación temporal (si eso es cierto).

Para obtener más información, o para conectar con un especialista en vida infantil, por favor visite: <http://ucdavis.health/childlife>