

Hablemos sobre...

Cómo ayudar a su adolescente en el hospital

A apoyar a un adolescente en el hospital implica encontrar un equilibrio. Usted quiere asegurarse de que reciba la atención médica que necesita mientras que también se respete su privacidad y necesidad de sentirse independiente.

Cómo entender a su adolescente:

- **Cómo piensan:** Los adolescentes tienen formas más avanzadas de pensar y les importa mucho lo que piensen sus amigos.
- **Preocupaciones comunes:** Les podría preocupar cómo luce su cuerpo o estresarles estar lejos de sus amigos y familia.
- **Miedos:** A menudo, tienen miedo al dolor, a perder su privacidad o a sentir como que ya no son “ellos mismos”.

Cómo podrían comportarse:

Si su adolescente se siente estresado, podría observar que:

- Se niega a seguir las reglas o a colaborar.
- Se aleja de las personas o quiere estar solo.
- Se siente triste, ansioso o malhumorado.

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



Formas en que usted puede ayudar:

- **Deles su espacio:** Respete su privacidad y déjeles pasar tiempo a solas cuando lo necesiten.
- **Déjeles elegir:** Cuando sea posible, déjeles tomar decisiones sobre su atención. Pídales que expliquen a los médicos cómo se sienten.
- **Sea honesto:** Dígalos la verdad acerca de la razón por la que están en el hospital. La confianza es muy importante en este momento.
- **Mantenga una rutina:** Anímelos a hacer cosas normales, como cepillarse los dientes o lavarse el rostro.
- **Manténgase conectado:** Ayúdeles a hablar con sus amigos a través de llamadas telefónicas o videollamadas.
- **Apoye los sentimientos:** Ofrezca formas para que se expresen ellos mismos, como escribir en un diario, escuchar música o crear arte.
- **Establezca límites:** Mantenga las mismas reglas y expectativas básicas que tiene para ellos en casa para ayudar a que las cosas se sientan más normales.