



## **GRUPO MEXICANO DE PSICOLOGÍA PEDIÁTRICA (GMPP)**

Mtra en Psicooncología María José Adame Vivanco. Red Latinoamericana de Psicología Pediátrica. Hospital Infantil de México Federico Gómez

Dra en Psic. Mercedes Luque Coqui. Red Latinoamericana de Psicología Pediátrica. Hospital Infantil de México Federico Gómez

Dr. en Psic. Francisco Morales Carmona, Red Latinoamericana de Psicología Pediátrica. Consejo Nacional de Psicología Clínica. CONAPSI

Mtra en Psic. Carolyn Young Fernández. Red Latinoamericana de Psicología Pediátrica, Fundación StoryBox

Lic. Patricia Mendoza Rodríguez. Red Latinoamericana de Psicología Pediátrica. Tesista de Maestría en Medicina Conductual UNAM. Hospital Infantil de México Federico Gómez

Mtra en Psic. Mariana Campos Gutiérrez. Sohma Acompañamiento Emocional Hospitalario

Lic. Sofía Campos Ugalde. Sohma Acompañamiento Emocional Hospitalario.

Mtra en Psic. María Fernanda Busqueta Mendoza. Certified Child Life Specialist (CCLS). Centro de Estudios Psicosociales Aplicados a la Salud (CENEPAS)

Dr. en Psic. José Méndez Venegas. Hospital Infantil Teleton de Oncología

Mtra. en Psicooncología y CCLS Loris Nacif Gobera. Grupo Intervención Psicológica Hospitalaria. Hospital Angeles del Pedregal

Mtra. en Psic. Ana Leticia Soria Bejar. Grupo Intervención Psicológica Hospitalaria. Hospital Angeles del Pedregal

Mtra. en Psic, y CCLS Elizabeth Nicolau. Grupo Intervención Psicológica Hospitalaria. Hospital Angeles México

Mtra. en Psic. Ana Zarina Fiorentini Cañedo. Grupo Intervención Psicológica Hospitalaria. Voluntariado del Hospital Pediátrico Tacubaya

### **AGRADECIMIENTOS**

Mtra. en Psicología Clínica Infantil Ángeles Vizcarra Rojas.

Karen Jocelyn Valle Dimas, Ceila Bersabee Pérez Aguilar, Citlali Itzel Figueroa Estrada, Yolotzin Juárez Castillo, Fernanda Chaveste, Gidalti Día

## MANUAL DE INTERVENCIÓN TELEFÓNICA PARA PSICOEDUCACIÓN DE PADRES Y/O CUIDADORES DE NIÑOS CON COVID-19.

### PASO 1: EVALUACIÓN:

#### Objetivo general:

Obtener la información adecuada para conceptualizar y aplicar estrategias de intervención eficaces para el tratamiento psicológico.

#### Objetivos Específicos:

- Identificar factores médicos, personales y sociales que pueden facilitar o interferir en la adaptación a la enfermedad.
- Clarificar el caso y dudas relacionadas al mismo
- Especificar la gravedad de los síntomas o reacciones emocionales y/o otros problemas.
- Detectar mecanismos de afrontamiento importantes que puedan servir al cuidador para apoyar a su hijo.
- Detectar mecanismo de afrontamiento del niño que puedan ayudar a la elaboración del proceso.
- Detectar si existe algún tipo de trastorno psicológico previo que pueda desestabilizar el caso y que ayuda extra recibe o pondrá recibir para esto.
- Detectar la información que tiene y la que necesita.
- Con toda ésta información desarrollar el tratamiento ideal para el caso
- Re-evaluación constante.

#### Importancia de la Evaluación:

- Conocimiento claro del paciente, de cuidador y de el caso en general.
- Detectar necesidades emocionales.
- Detectar necesidades de información sobre el proceso, y los comportamientos.
- Nos ayudará a abordar mejor el caso
- Podremos desarrollar un plan de intervención
- Para ver si las reacciones o síntomas emocionales se van controlado.
- Los casos son únicos y cambian constantemente.

#### Datos a Evaluar:

**(Modelo evaluación Intervención Psicológica Hospitalaria, 2009).**

##### 1. Datos del Paciente: (niño)

- Edad y Etapa de desarrollo.
- Ajuste pre-hospitalario.
- Estilos de afrontamiento.

- Experiencias previas con hospitalizaciones y/o procedimientos médicos.
- Información que tiene acerca de lo que está pasando.
- Miedos o necesidades específicos.
- Variables culturales
- Reacciones emocionales; activas, pasivas, regresivas.
- Tratamiento: cirugías o procedimientos.
- Dolor
- Nivel de estrés: 1-5 (1:bajo - 5:alto)

## 2. Datos del cuidador / familia.

- Quien es el cuidador primario que está solicitando la atención.
- Estilos de afrontamiento del cuidador.
- Red de apoyo familiar.
- Información que tiene acerca de lo que está pasando y su procesamiento.
- Estado emocional.
- Necesidades específicas.
- Estilo de comunicación en la familia.
- Nivel de estrés: 1-5 (1:bajo -5:alto)

## **PASO 2: INTERVENCIÓN PSICO-EDUCATIVA**

### **Objetivo general:**

Brindar herramientas a los padres e información útil que pueda permitirles un afrontamiento más efectivo, sirviendo, así como colaboradores y protagonistas en la atención socioemocional de sus hijos.

### **Objetivos específicos:**

- Disminuir el estrés que genera la hospitalización y/o el proceso de enfermedad.
- Utilizar técnicas específicas como juego, distracción y preparación para ayudar a los niños y a sus familias a adaptarse, a recuperar el control y a la asimilación de la experiencia.
- Promover oportunidades que fomenten la expresión y contención de emociones.
- Fortalecer el vínculo padre/madre/ cuidador e hijo para que sirva de contención y red de apoyo durante la hospitalización.
- Transformar el ambiente alrededor del niño y familiarizarlos a los dos con el hospital.
- Fortalecer la comunicación, colaboración y trabajo en equipo entre la familia y el personal de salud.
- Crear un ambiente menos amenazante para los niños, que facilite las memorias positivas en la experiencia hospitalaria.

NOTA: Es importante tomar en cuenta que las sugerencias en este manual deben de ser contextualizadas a los recursos y posibilidades de cada contexto hospitalario.

## **A) NORMALIZACIÓN:**

Es importante dar información a los padres sobre lo que es normal y lo que no para que ellos puedan tranquilizarse pero que también puedan detectar ciertas reacciones e implementar estrategias. Además de validar sus emociones, que puede ser una estrategia para fortalecer el vínculo con los padres y establecer una relación de confianza con nosotros.

Ej: ¡Es normal que te sientas así... ¡Me imagino que es muy difícil no poder ver a .....!  
¡Es normal que sientas miedo!. ¡Es normal que estes enojado...! ¡Debe de ser muy difícil estar yendo de un lado al otro para cuidar a toda la familia...!! ¡Yo se que es muy difícil tiene razón en estar enojado...! ¡Esto nos sobrepasa....!

### **Reacciones Normales que pueden sentir como padres al tener a mi hijo en el hospital:**

- Enojo
- Impotencia
- Incertidumbre
- Ansiedad
- Desesperación
- Confusión
- Tristeza
- Preocupación
- Culpa.
- Conmoción

### **Conductas que pueden experimentar los padres:**

- Desesperación.
- Nerviosismo.
- Menos paciencia.
- Más pasividad o indefensión.
- Búsqueda constante de información.
- Necesidad de respuestas.
- Preocupación por otros hijos, o por la familia que está fuera.
- Preocupación por el riesgo de contagiarse o contagiar a otros miembros de la familia.

### **Etapas por las que puede pasar unos papas:**

- Negación
- Enojo
- Reorganización
- Aceptación

### **Reacciones Normales que pueden sentir los niños:**

- Soledad.
- Tristeza, Llanto.
- Miedo.
- Ansiedad.
- Enojo.
- Confusión.
- Irritación.
- Pérdida de control.

### **Conductas normales que pueden experimentar los niños en el hospital:**

- Temor a separarse de los padres.
- Pérdida de control
- Comer en exceso o no querer comer
- Problemas de sueño
- Regresiones a conductas ya superadas.
- Cambio de hábitos.
- Conductas auto-destructivas.

Es normal que los niños presenten este tipo de reacciones, una, dos o ninguna. Lo importante es ver que conforme vamos interviniendo se van disminuyendo o se presentan ocasionalmente. Si por el contrario las conductas o reacciones aumentan sería importante ahondar en el trabajo emocional porque puede ser que algo no está siendo asimilado o está interfiriendo con la adaptación.

## B) ASPECTOS BÁSICOS DE LA HOSPITALIZACIÓN:

### QUE HAY QUE ESTAR ALERTAS EN LA HOSPITALIZACIÓN DE ACUERDO A LA EDAD:

(Thompson, 2009) (Modelo de Intervención IPH, 2009)

EDAD	POSIBLES PROBLEMAS	INTERVENCIÓN
0-3 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad por la presencia de personas extrañas y amenazantes.</li> <li>• Pérdida de la libertad.</li> <li>• Regresiones a conductas ya superadas</li> <li>• Sensoriomotriz 0-1 años: reacciona al malestar y al dolor.</li> <li>• Representaciones simbólicas: 1 a 3 imitación.</li> <li>• Falta de estimulación vs Sobreestimación</li> <li>• No entiende explicaciones muy específicas.</li> <li>• No es capaz de expresar sentimientos verbalmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarizarse con el equipo de salud, como se llaman y qué función tienen.</li> <li>• Que los padres estén presentes.</li> <li>• Fomentar el juego para recuperar el control.</li> <li>• Acariciarlos, meseros, etc.. contacto físico para minimizar las reacciones sensoriales.</li> <li>• Cuidar el ambiente, los estímulos, la luz, el ruido.</li> <li>• Si se puede poner música.</li> <li>• 1-3 explicaciones sencillas.</li> </ul>
3-6 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El niño puede pensar que la hospitalización es el castigo a alguna conducta incorrecta.</li> <li>• Manifiesta temor ante cualquier intrusión.</li> <li>• Puede presentar conductas regresivas ante la separación de los padres o situaciones estresantes.</li> <li>• Reconoce que su cuerpo está enfermo pero cree que la causa es externa.</li> <li>• Entiende explicaciones muy sencillas y no es capaz de expresar sentimientos verbalmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Darle la información necesaria, explicarle porqué sucedió esto para que no piense que tiene la culpa.</li> <li>• Prepararlo para los procedimientos.</li> <li>• Fomentar que estén los padres con él el mayor tiempo posible.</li> <li>• Hablar de sus preocupaciones, emociones, dudas.</li> <li>• Explicaciones sencillas, pero un poco más concreto.</li> <li>• Estrategias de juego para distraerlo y que pueda tener más control de la situación.</li> <li>• Darle elecciones: este juego o lo otro, primero te quieres comer éste o lo otro, para recuperar control.</li> </ul>

<p>7 a 12 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausencia de aceptación de los iguales.</li> <li>• Depresión, abandono y soledad</li> <li>• Excesiva dependencia de los padres</li> <li>• Aislamiento social</li> <li>• Reconoce que existen causas internas de la enfermedad.</li> <li>• Entiende explicaciones más completas</li> <li>• Expresa sentimientos y miedos específicos (muerte).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover el contacto con el grupo de pares, aunque sea por mensajes verbales, llamadas, etc..</li> <li>• Fomentar las visitas de los padres.</li> <li>• Facilitar que expresen sus emociones.</li> <li>• Acompañarlos, explicarles, informarlos.</li> <li>• Respetarlos y acompañarlos.</li> <li>• Explicaciones más específicas desde lo que ellos necesitan saber y entender.</li> <li>• Fomentar la expresión de sentimientos.</li> <li>• Escuchar que necesitan.</li> <li>• Actividades de juego que los mantengan activos, entretenidos y en control de algo.</li> </ul>
<p>13 en adelante</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sufrimiento por la pérdida de control del cuerpo</li> <li>• Necesidad de depender de los padres otra vez</li> <li>• Falta de intimidad</li> <li>• Entiende que existen causas desconocidas de la enfermedad.</li> <li>• Negación como defensa</li> <li>• Planes truncados</li> <li>• Entiende explicaciones precisas y pide información</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acompañarlos en medida que ellos lo quieran,</li> <li>• Respetarlos y preservar su intimidad.</li> <li>• Respetar si hay momentos en que quieren estar solos.</li> <li>• Escucharlos activamente, orientarlos, acompañarlos.</li> <li>• Permitirles y fomentar que expresen sus emociones.</li> <li>• Explicaciones más extensas, ver que necesiten, fomentar que pregunten sus dudas.</li> <li>• Intentar que recuperen el control en algunas elecciones que puedan hacer dentro de la situación: ej: Hora de baño, hora comer.</li> <li>• Actividades que los puedan distraer.</li> </ul>

### **Que si puedo hacer como padre:**

- Acompañar
- Explicarle las cosas de acuerdo a la edad
- Comunicarme y hacer equipo con el personal
- Evaluar el ambiente y ver que puedo hacer
- Cuidarme para poder cuidar
- Pedir ayuda cuando lo necesite
- Descargar mis emociones
- Descansar y comer bien en medida de lo posible
- Involucrar a los hermanos
- Leer un cuento
- Alentarlo con frases diciéndole que lo está haciendo muy bien
- Distraerlo durante los tiempos de espera, llevarle juegos, dibujos, etc..
- Apoyarme en voluntarios, trabajadores sociales, psicólogos y todo el personal.
- Conocer cómo funciona todo y aclarar siempre mis dudas.
- Tener aunque sea unos minutos en el día para mí, para desconectar y recargar pilas.
- Apoyarme en mi familia, amigos y todos los que trabajan en el hospital.
- Llevarme un libro, música, o alguna distracción que me relaje.
- Quedarme con mi hijo todo el tiempo que pueda. Pregunte a los médicos del niño si usted puede estar presente durante los tratamientos y procedimientos.
- Aprenda todo lo que pueda sobre el problema de salud de su hijo. Es posible que su hijo detecte sus temores e inquietudes; si usted mantiene una actitud positiva y optimista, podrá aliviar en parte las ansiedades y molestias del niño.
- Reconforte a su hijo tocándolo y abrazándolo a menudo; por ejemplo, acarícialo el pelo o tómelo de la mano.
- Pregúntele a un profesional del equipo de atención médica de su hijo si está bien que usted le traiga artículos de la casa, tales como su manta favorita, un juguete o un libro.

### **LOS PROCEDIMIENTOS:**

**(Información tomada del curso: Cómo preparar a mi hijo para una cirugía; Intervención Psicológica Hospitalaria: 2019)**

Todos los niños hospitalizados son sometidos a uno o varios procedimientos durante su estancia. Es importante estar consciente de las emociones que puede generar, pero también de poder preparar a los niños, distraerlos mientras pasan y acompañarlos.

### **Cómo puede sentirse un niño ante un procedimiento médico:**

- Puede tener miedo, sentirse nervioso, sentir algo de incertidumbre o no entender bien lo que está pasando.
- Puede tener algún tipo de reacción emocional como llorar, ponerse triste, enojarse, resistirse, etc.
- Otros niños pueden evitar el tema y hacer como que no pasa nada.



- Quizá puedan hacernos preguntas o pedirnos información.

### **Cómo puedo sentirme yo como padre cuando le van a realizar un procedimiento médico a mi hijo:**

- Me puedo sentir nervioso o tener miedo
- Tengo que enfrentarme a la toma de decisiones
- Siento mucha presión porque tengo que mantener la calma y apoyar a mi hijo
- Los tiempos de espera a veces se hacen largos.
- A veces ni yo entiendo de qué se trata el procedimiento, o es tanta información que me siento abrumado.
- No sabemos como decirle al niño o que hacer para ayudarlo.

### **Qué es lo que si puedo hacer:**

1.- Prepararlo para los procedimientos: Si podemos preparar a un niño para lo que va a vivir, éste va a tener más elementos con que enfrentarlo.

- Evaluar lo que mi hijo necesita: Primero la edad que tiene, si ha tenido una experiencia previa y como le fue, su personalidad (que tanta información y detalles necesita).
- Conocer un poco yo sobre el procedimiento: que es, para qué sirve, que beneficio le va a traer a mi hijo y quien lo va a hacer.

2.- Darle información útil de acuerdo a su edad: explicarle por lo menos para que es el procedimiento, porqué es importante hacerlo, y quien se lo va a hacer.

- Darle la información de acuerdo a su edad.
- Explicarle bien porqué es importante hacerlo.
- Ayudarlo a elegir algo que hacer mientras lo hacen: tomar mi mano, que yo le hable o lea algo, enseñarle un cuento o contárselo, respirar, etc. Algo que le de control y lo distraiga.

3.- Distraerlo mientras le hacen el procedimiento: utilizar técnicas que lo puedan distraer durante el procedimiento si puedo acompañarlo, o instruir al personal de salud sobre la ayuda que pueden darle al niño.

- Ayudarlo a elegir algo que hacer mientras lo hacen: tomar mi mano, que yo le hable o lea algo, enseñarle un cuento o contárselo, respirar, etc. Algo que le de control y lo distraiga.
- Si tengo la oportunidad de que haya una tele o un celular, quizá poner un video que lo distraiga.
- Si no puedo inventar un juego e irlo haciendo con el niño, algún juego que pueda ir narrando y que sea de ir pensando o hablando.

4.- Acompañarlo si me lo permiten.

## -INFORMACIÓN:

La información es poder, saber a lo que nos enfrentamos, así como los recursos que podemos utilizar permite que tanto los pacientes como sus familias puedan enfrentar mejor la situación.

### Como darles información a los niños y niñas:

- Tomando en cuenta su edad, los niños pequeños quizá necesitan información sencilla y básica, mientras los más grandes nos pedirán un poco más de detalles e incluso nos harán preguntas.
- Tomar en cuenta su personalidad, le gusta saber detalles, es evitativo o es más sensorial, para darle la información de esa manera.
- Primero preguntar qué necesitan saber.
- Tener claro yo como padre primero las explicaciones o la información necesaria para transmitirla.
- Ser honestos,
- Dar un espacio a las emociones que puede generar la información.
- Mantenerse positivo: ¡¡Esto es para que estés mejor!! ¡¡Esto te ayudará a .....!!

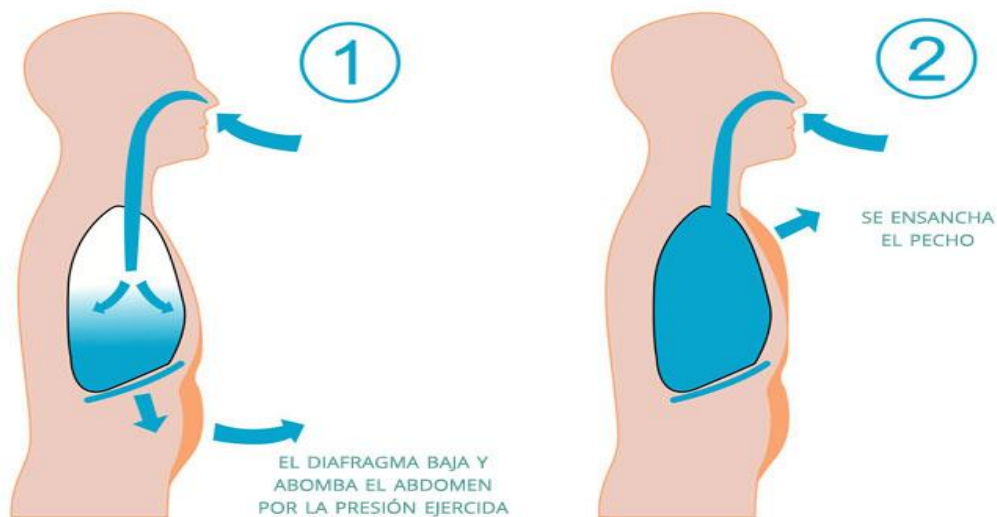
## -CÓMO APOYAR A LOS NIÑOS CON CORONAVIRUS:

(Wonders & Worries ,2020. Coronavirus: How to support your child activity sheet)

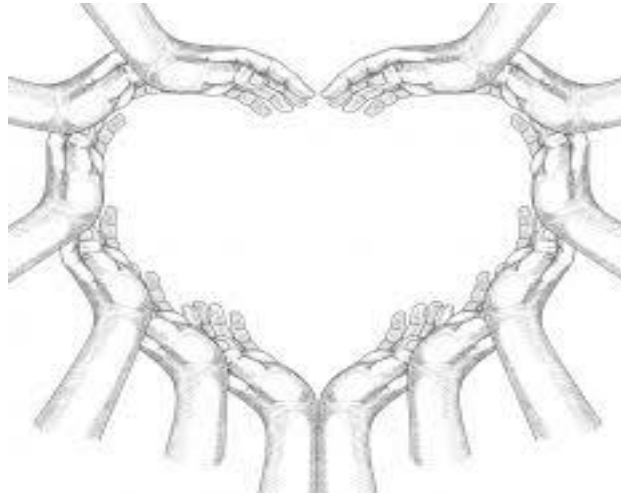
C Calma conservar la calma es de suma importancia. Mientras más tranquilo estés tú, más Tranquilo se sentirá tu hijo. Recuerda antes de la visita tomarte un tiempo, para escuchar y prepara tu interior, una manera muy sencilla de hacerlo es Respirando, aquí te decimos cómo:

Inhalo: aire hacia dentro

Exhalo: aire hacia fuera



- O Observa y Visualiza ese tiempo como una “Medicina Mágica”, tu presencia le permite a tu hijo nutrirse de seguridad y cariño, lo cual guarda en su corazón, cuando el periodo de visita termina, el no se queda solo se queda con tu presencia transformada en seguridad y cariño, la cual guarda en su interior. Para ello, hazle saber lo mucho que lo quieres y que por ese gran amor que todos le tienen, son un gran equipo acompañándose en el Hospital.



- V Valida las emociones de tu hijo. Si se siente triste que llore y se exprese contigo, abrazalo. Permite también expresar su enojo, miedo, angustia esto le ayudará a sentirse mejor y se sentirá contenido y apoyado por ti.
- I Identifica si hay algo que puedas hacer por él, si tiene dudas o le preocupa algo. Recuerda que el personal del Hospital está para ayudarlos y acompañarlos Confía en ellos!!
- D Desarrolla con tu hijo algunas estrategias para afrontar mejor la situación. Al terminar la visita, despídete de el, quedándote en su corazón, que el también se queda en el tuyo, ya que el amor se nutre de esa presencia que se construye dentro. Respira junto con él, así como con la seguridad de que se queda al cuidado de personas que lo acompañan y cuidan de él.
- 1 Encuentren al menos una manera de sentirse relajados... por ejemplo respirar, imaginarse su lugar favorito,
- 9 Encuentren juntos 9 cosas por las que están agradecidos.... Esto nos ayuda a mantenernos positivos y sanos.

### **-ESTRATEGIAS PARA EL AFRONTAMIENTO:**

Es importante dotar a los niños de estrategias que les puedan servir durante la hospitalización y/o aislamiento:

- Establecer una rutina y horarios en la medida de lo posible.
- Fomentar un rol activo en mi hijo: ¿Qué es lo que sí puede hacer? No resolverle todo.
- Ser cálidos, acompañar, pero poner los límites necesarios que le den estructura.
- Darles herramientas, pedir ayuda a otros profesionales, o aprender nuevas cosas que los puedan ayudar.
- Tomar yo el apoyo psicológico en línea que me permita obtener herramientas para ayudarlo.

### **Como hablarle a mi hijo del coronavirus:**

“El coronavirus es un tipo nuevo de virus que causa una enfermedad que se llama COVID-19, como es nuevo y no lo conocíamos contagió a muchas personas. Por eso en el mundo hay muchas personas como tu que están contagiadas y que tienen que ir a los hospitales para curarse. Esta enfermedad que causa el virus se parece a cuando tenemos gripa, tos, fiebre, justo como tu lo has sentido. Por eso tenemos que estar unos días o semanas aquí para que te puedas recuperar”

Que podemos hacer para esta bien:

- Quedarnos en el hospital y hacer caso de lo que nos dicen los médicos
- Usar los tapabocas y demás materiales que nos den
- Seguir una rutina aquí
- Jugar si podemos en el cuarto
- Hablar, reírnos, pensar, imaginar.
- Comer bien para estar fuertes
- Tener paciencia
- Quedarnos en la habitación hasta que nos curemos y podamos salir.

### **Como puedo trabajar con mi hijo si no puedo visitarlo: Acompañar a tu hijo desde la distancia física, pero con la cercanía del corazón. (Fiorentini, 2020)**

- Para acompañar a tu hijo, no solo se puede hacer en el tiempo de visita, mientras eso es posible, podemos acompañarlo desde la distancia física, pero con la cercanía del corazón.
- En donde gracias al amor, se construye la medicina mágica, aquella que se recibe de corazón a corazón.
- Lo anterior lo puedes hacer en cualquier momento, solo o junto con alguien más que quiera acompañar a tu hijo desde la cercanía del corazón. ¿Cómo hacerlo? Aquí te damos algunas ideas:
- Recuerda antes de la visita tomarte un tiempo, para escuchar y prepara tu interior, una manera muy sencilla de hacerlo es Respirando, aquí te decimos cómo:

- Inhalo: aire hacia dentro
- Exhalo: aire hacia afuera
- (Por lo menos tres veces).
- Construyo en mi mente un “espacio sagrado”- el hospital, donde están atendiendo a mi hijo, los médicos, enfermeras, el personal de limpieza, quienes también lo acompañan y lo cuidan. Me encuentro con el – unimos nuestros corazones, platico con él, dile todo aquello que los hace sentir acompañados y unidos. Tomate el tiempo que necesitas, ya que hayas terminado la visita, respira tres veces.
- Recuerda son periodos cortos, los cuales

Actividad: Dibujos y cartas desde el corazón:

Una forma de acompañar desde la distancia es la de transmitir a través de la escritura, nuestro cariño y nuestra presencia. Para escribirla busca un lugar y momento tranquilo para compartir todo aquello que quieres transmitir, puedes completarla con dibujos, fotografías, imágenes de los personajes o caricaturas favoritas de tu hijo. Estos pueden hacer también en familia, con los vecinos, amigos...Si no pueden llevarlas al hospital puedes sacarles una foto y enseñárselas o mandárselas a alguien del personal de salud.

### **Cómo explicarle el aislamiento y porqué no pueden visitarlo:**

“Como sabes este nuevo virus que te expliqué el Coronavirus hace que algunos niños se enfermen, y tengan que ir como tu al hospital. Entonces aquí te cuidarán y te darán todo lo que necesites para estar mejor, pero debes de estar en un cuarto especial, que esté todo limpio, por eso tenemos estas batas, máscaras, y equipos. Entonces otras personas no pueden visitarnos, porque este virus es muy travieso y puede contagiar a los demás. Así que si nosotros nos quedamos aquí unos días, y los demás en su casa y no vienen, después de unos días todos podremos vernos nuevamente y estar juntos.

### **-INGRESO A CUIDADOS INTENSIVOS:**

**(Información e Curso realizado al IMSS por Intervención Psicológica Hospitalaria 2019)**

Es importante saber que cuando un niño ingresa a los cuidados intensivos, es para ellos mucho más estresante que para un adulto. El ambiente cerrado, el ritmo acelerado, la sobrestimación contra la deprivación sensorial, así como las emociones que presentan los padres cuando su hijo está grave tienen una influencia en las reacciones que pueden tener los niños.

### **Emociones principales que pueden presentar los niños:**

- Ansiedad
- Aprehensión
- Tristeza

- Aislamiento emocional
- Introversión
- Pasividad
- Egocentrismo
- Demanda Excesiva

### **Estresores para los niños:**

- Ambientales: sonido, alarmas, equipos, luces, ver otros pacientes, procedimientos, sus padres, personas ajenas.
- Condición física: Dolor, malestar, inmovilidad, aislamiento, no descanso, desorientación.
- Separación de padres: visitas restringidas.

### **Estresores de los padres:**

- Ambientales: sonido, alarmas, equipos, luces, ver otros padres, procedimientos.
- Comunicación: Demasiada información o poca información, poca oportunidad de preguntar, inhabilidad de interpretar las conductas del staff.
- Preocupación acerca del estado y la apariencia de su hijo.
- Rol de los padres: visitas restringidas, cuidados, no poder abrazarlos o cargarlos.

### **Cómo ayudar a los padres de los niños que están en la UTI:**

(esto más que explicarlo hay que trabajarlo con ellos, que sientan éste apoyó en toda la sesión telefónica)

- Validar sus emociones
- Acompañar
- Apoyar a sus hijos (paciente, hermanos)
- Retroalimentar
- Apoyo en el manejo de problemas prácticos
- Escucharlos
- No tener miedo al silencio
- Responde ante sus sentimientos

## **-PSICOEDUCACIÓN A PADRES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN LA UTIP**

### **¿Qué es la UTIP?**

La unidad de cuidados intensivos pediátricos (UTIP) es una zona del hospital en la que su hijo puede ser monitoreado estrechamente y recibir asistencia con la respiración o procedimientos médicos especializados. A menudo se la denomina “unidad de cuidados críticos”. Los hospitales pueden tener también unidades especializadas de cuidados intensivos para pacientes de edades específicas. Si su hijo se encuentra en la UTIP, significa que necesita cuidados y atención especializados que sólo puede recibir de un equipo de proveedores de atención médica capacitados.

## ¿Quiénes son las personas que están ahí?:

Cada uno de los proveedores de atención médica que le brinda cuidados a su hijo cuenta con conocimientos y destrezas especiales. En la UTIP, quizás usted vea a los siguientes profesionales:

- Proveedores de atención médica que supervisan la atención de su hijo.
- Enfermeras que realizan la mayoría de los cuidados prácticos y el monitoreo.
- Médicos Residentes
- Terapeutas que ayudan a su hijo a mejorar su respiración, su habla, su fuerza y su flexibilidad.
- Nutricionistas que dan consejos sobre asuntos especiales de alimentación y nutrición.
- Trabajadores sociales que ayudan con los recursos y trámites.
- Otros profesionales de asistencia que ayudan a realizar tareas como extraer sangre y servir comidas.
- Terapeutas físicos y ocupacionales que trabajaran con su hijo si ha estado bajo sedación o en cama por mucho tiempo para recuperar su fortaleza y funcionalidad anteriores.
- Psicología y Psiquiatría (en ocasiones)

## ¿Qué hay en el interior de la UTIP?

La UTIP es un lugar muy atareado, que puede estar dispuesto en forma de sala abierta o bien contener habitaciones individuales. Es posible que su hijo esté ingresado en la UTIP durante un día, una semana o más tiempo. Esté preparado para ver muchos cables, tubos y equipos, como los siguientes:

- **Monitores:** Estos aparatos podrían estar conectados a su hijo para medir la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la presión arterial. Los monitores pueden estar dotados de alarmas que emiten pitidos y avisan al personal si se requiere revisar algo. Las alarmas no son siempre motivo de preocupación; a veces incluso un ligero movimiento de su hijo puede activar una señal de alarma.
- **Oxígeno:** La mayoría de los niños ingresados en la UTIP requieren oxígeno adicional. El oxígeno se administra a través de una cánula nasal (delgado tubo plástico que conduce el oxígeno a través de la nariz), una mascarilla facial o un respirador o ventilador (aparato que facilita la respiración).
- **Sondas intravenosas (suero) y tubos:** Su hijo tendrá puestos una o más sondas intravenosa y tubos que serán objeto de vigilancia estricta. Las sondas intravenosas suelen administrar medicamentos o nutrición; los tubos ayudan a drenar o aspirar los líquidos innecesarios o el aire del cuerpo de su hijo y, en ocasiones, también permiten administrar nutrientes.
- **Pulsioxímetro:** Este aparato determina el nivel de oxígeno presente en la sangre de su hijo. El pulsioxímetro tiene una luz roja y está conectado a un largo cable.



Habitualmente se engancha a un dedo de la mano o del pie, o al lóbulo de la oreja, pero también se puede colocar en otros lugares.

- **Dispositivos de sujeción:** Es posible que haya que limitar el movimiento de las manos o las piernas de su hijo, para impedir que se quite las sondas o los cables. Es posible que le retiren los dispositivos de sujeción durante sus visitas, siempre y cuando usted vigile cuidadosamente que el niño no se quite ningún tubo.

## **-ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO:**

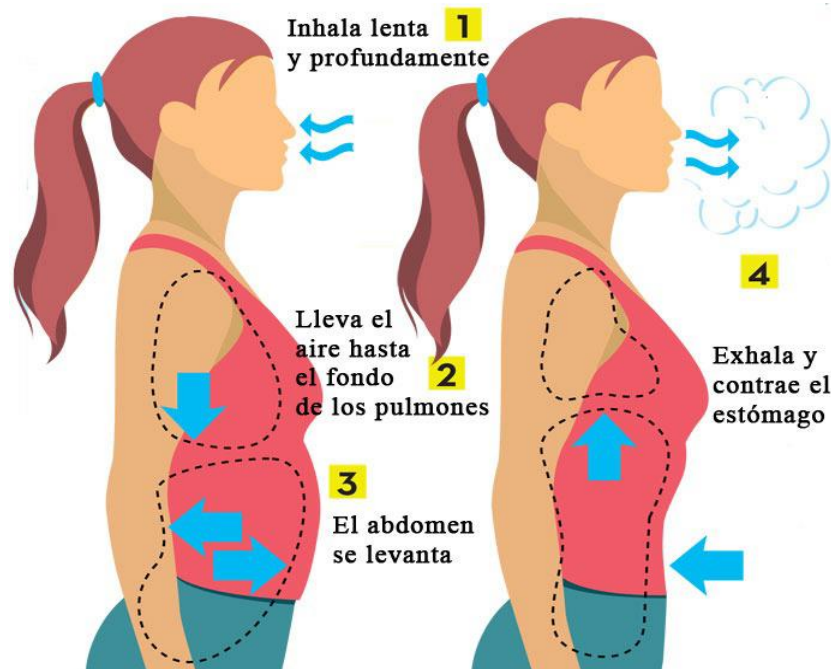
### **Que puedo hacer para cuidarme como padre:**

- Estar al pendiente de cómo me siento y de lo que necesito también.
- Ver quien me puede ayudar en el hospital, utilizar todos los servicios.
- Ver que familiares o amigos pueden apoyarme en situaciones específicas.
- Buscar ayuda, hablar con alguien, familiar o profesional que me brinde apoyo emocional.
- Ejercicios de respiración y/o relajación (lo aprenderemos al rato)
- Mueve tu cuerpo: camina, sacúdete, haz pequeños ejercicios, estírate.
- ¡Momentos de respiro! Salir por lo menos de la situación un ratito o unos minutos al día y tratar de desconectar.
- Limita la información y las escenas sobre la Pandemia en redes sociales.
- Comer rico, y no te saltes comidas, necesitas energía para poder cuidar, en la medida de lo posible come cosas saludables, y toma mucha agua.
- Intentar descansar el mayor tiempo posible.
- Date tiempo para cuidar otros aspectos de la casa o del trabajo
- Vivir un día a la vez
- Aprender a decir “no” cuando se pueda
- Compartir responsabilidades con la pareja en caso de que se pueda.
- Dejar de preocuparnos por cosas que no son vitales en estos momentos, ya tendremos tiempo de arreglarlas.
- Comunicarme y hacer equipo con el personal
- Evaluar el ambiente y ver que puedo hacer.
- Observa los pensamientos que te están generando muchas emociones negativas e intenta cambiarlos por algunos más constructivos.
- Descargar mis emociones, es normal sentirlas en estas situaciones.
- Involucrar a los hermanos, aunque sea a la distancia, recados, llamadas, cartas, fotos, etc.
- Apoyarme en voluntarios, trabajadores sociales, psicólogos y todo el personal.
- Tener aunque sea unos minutos en el día para mi, para desconectar y recargar pilas.
- Llevarme un libro, música, o alguna distracción que me relaje.



## EJERCICIO DE RESPIRACIÓN:

- Respiración profunda paso a paso:
- La clave es respirar profundamente desde el abdomen, llevando todo el aire fresco posible a tus pulmones.
- **1. Sentarse cómodamente con la espalda recta.** Pon una mano en el pecho y la otra en el estómago.
- **2. Inhalar por la nariz.** La mano sobre el estómago debe levantarse. La mano en el pecho debe moverse muy poco.
- **3. Exhalar por la boca,** expulsar el aire tanto como se pueda mientras contrae los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.
- **4. Continúa respirando por la nariz y exhalando por la boca.** Trata de inhalar suficiente aire para que la parte baja del abdomen se eleve y contraiga. Cuenta lentamente mientras exhalas.



### -CIERRE HOSPITALIZACIÓN:

Recuerda que aunque todo parece ir lentamente, todo pasa. Así que es importante hacer un cierre con el familiar cuando salgan del hospital.

### Revaluación para cierre:

(Modelo evaluación Intervención Psicológica Hospitalaria, 2009)

- Nivel de estrés del paciente: 1-5 (1:bajo -5: alto)
- Disminución de las reacciones emocionales principales del paciente

- Nivel de estrés del familiar atendido: 1-5 (1:bajo -5: alto)
- Disminución de las reacciones emocionales principales del familiar
- Conductas o síntomas que necesitan seguimiento.
- Lugar de referencia para atención psicológica en caso de necesitarlo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Coronavirus: How to Support Your Child Activity Sheet - *Created by a CCLS*  
Wonders & Worries (2020). Coronavirus: How to support your child activity sheet

Fiorentini, Z. (2020) El acompañamiento a la distancia.

Nacif, L., Nicolau, E. & Soria, L. (2009) Modelo evaluación Intervención Psicológica Hospitalaria.

Nacif, L. (2019). Cómo preparar a mi hijo para una cirugía; Intervención Psicológica Hospitalaria

Thompson, R.H. 2009. The Handbook of Child Life: A Guide for Pediatric Psychosocial Care. Charles, C Thomas Publisher, Springfield, Illinois, U.S.A.

Soria, L., Méndez, A., Nacif, L. & Nicolau, E. Programa para cuidadores de niños en Terapia Intensiva y Cuidados Paliativos. IMSS.