

Esta hoja contiene información y consejos que les ayudarán a usted y a su niño después de una lesión por quemadura.

### Qué se puede esperar inmediatamente después de la lesión

La recuperación de una lesión por quemadura puede ser difícil, pero hay muchas formas de apoyar a los niños durante este proceso. Ellos pueden responder a los traumatismos de distintas maneras según su edad, personalidad y etapa de desarrollo. Por eso a los padres les puede resultar difícil determinar cuándo necesita ayuda su niño. Es normal que haya cambios drásticos del comportamiento inmediatamente después del traumatismo y durante la hospitalización aguda. Usted puede ayudarle a su niño a mejorar su capacidad para recuperarse después de la lesión. Se trata de la capacidad para superar dificultades y fortalecerse durante el proceso. Consulte siempre con el equipo de profesionales médicos del niño en el centro local de atención de quemadura si necesita ayuda al respecto.

### ¿Qué cambios del comportamiento son comunes?

- **Retraimiento.** El niño puede estar silencioso y no tener interés en hablar con otras personas.
- **Regresión.** El niño puede portarse como si tuviera menos edad. Por ejemplo, un preescolar que ya iba al baño puede volver a necesitar pañales. Un niño mayorcito puede volverse menos independiente o comenzar a depender más de los padres después de una lesión.
- **Pérdida de independencia.** Es posible que el niño se vuelva menos seguro de sí mismo y que necesite ayuda constante.
- **Miedo.** Es posible que le dé miedo quedarse solo.
- **Ansiedad por separación.** Puede que se angustie al estar lejos de los padres o de sus seres queridos.
- **Problemas de sueño.** Es posible que no pueda dormir o permanecer dormido.
- **Pesadillas.** Puede tener pesadillas.
- **Irritabilidad o agresión.** Puede estar enojado o de mal humor o tener arranques de ira.
- **Alteraciones del apetito.** Es posible que no quiera comer o que quiera comer demasiado.

Estos cambios del comportamiento pueden volver a presentarse, incluso después del tratamiento, especialmente si surgen nuevos factores estresantes.

### ¿Qué son el trastorno por estrés agudo y el trastorno por estrés postraumático?

Es posible que durante el primer mes después de haber sufrido la lesión su niño tenga pesadillas o le parezca que está volviendo a vivir el momento en que la sufrió. Quizá no quiera hablar de la lesión y tal vez se sienta tenso o finja estar en otra parte. Usted podría notar también que el niño evita ciertas cosas que le recuerdan el accidente. Todos estos son signos de estrés agudo (intenso). Son reacciones normales después de un traumatismo. Si estos sentimientos y este tipo de estrés continúan después del primer mes, puede que el niño esté sufriendo de trastorno por estrés postraumático. Algunos de los síntomas forman parte de la recuperación normal, pero si el estrés y las pesadillas son intensos y continuos, usted debe pedirle más ayuda al profesional de la salud de su niño.

### ¿Qué pueden hacer los padres?

No es bueno presionar al niño para que hable de la lesión. Si él quiere hablar del tema o hacer preguntas, dedique el tiempo necesario para hacerlo. Si él no quiere mencionarlo, está bien. Es posible que le asuste hablar de eso. Contar la historia u oírla una y otra vez puede hacerle revivir el dolor. Respete la forma en que el niño responde y esté atento a signos de ansiedad o incomodidad. Aunque tal vez algunos niños no puedan comunicar con palabras sus necesidades, los padres pueden observar su comportamiento en busca de pistas que les indiquen lo que necesitan.

Los Sistemas Modelo de Lesiones por Quemadura (*Burn Model Systems*) cuentan con el patrocinio del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación (*National Institute on Disability and Rehabilitation Research*), Oficina de Educación Especial y Servicios de Rehabilitación del Departamento de Educación de los Estados Unidos (visite <http://www.msktc.org/burn/model-system-centers> si desea más información).

Pida ayuda a un profesional de salud mental con experiencia en atención de situaciones traumáticas si observa lo siguiente en su niño:

- El niño tiene un cambio de comportamiento que dura dos meses o más después de haber regresado a casa del hospital. Después de una lesión extensa por quemadura hay un período típico de adaptación, pero si al cabo de un par de meses el comportamiento no ha vuelto a ser como era antes de la lesión, piense en pedir ayuda.
- El niño tiene comportamientos que le impiden regresar a sus actividades normales. Por ejemplo, puede estar listo para volver a la escuela desde el punto de vista físico, pero quizá esté asustado y no quiera salir de la casa.

## Cómo ayudarle al niño a mejorar su capacidad para recuperarse

Tal vez usted se sienta triste o culpable por la lesión de su niño. Estos sentimientos son comprensibles y comunes pero pueden afectar su propia recuperación emocional e impedirle ayudarle al niño. Por ejemplo, si usted se siente culpable puede volverse más permisivo y tolerante acerca del comportamiento del niño. Es posible que permita que este le hable de manera irrespetuosa o le haga exigencias, o quizá le dé más regalos de los que le daría normalmente.

Aunque la tristeza y la culpa son sentimientos normales, si usted deja que afecten la forma en que cría al niño podría privarle a este de la oportunidad de aprender destrezas fundamentales para la vida. En la vida ocurren sucesos estresantes, por ejemplo, lesiones por quemadura. Usted puede optar por usarlos para ayudarle al niño a mejorar su capacidad para recuperarse o usarlos para enseñarle a ser la víctima o a ser un niño vulnerable. Por ejemplo, es posible que después de una lesión usted quiera sobreproteger al niño. Quizá quiera evitarle sentimientos tristes o dificultades. Sin embargo, su niño debe tener esos sentimientos. Dígale: "Porque te quiero tanto sé que vas a salir adelante". Si rescata siempre a su hijo de las molestias y las frustraciones, quizá él no pueda controlar esas emociones o dificultades. Si usted cree en la fortaleza de su niño, él creará en sí mismo. Usted puede usar esta experiencia para enseñarle a recuperarse de los problemas.

## Qué hacer:

- Ayúdele al niño a volver a sus costumbres normales. Aplique las mismas reglas y expectativas que tenía antes de que ocurriera la lesión. A menudo los padres quieren mimar a los niños o no hacerles cumplir reglas típicas de comportamiento. Esto puede causar preocupación en el niño. Por ejemplo, puede comenzar a pensar: "Debo estar realmente muy mal para que mamá deje que me salga con la mía". Aunque quizá el niño no pueda hacer todos los oficios que hacía antes de la lesión, búsquele oficios adecuados que pueda hacer y que representen su aporte para la familia.
- Al comienzo, pase tiempo extra con el niño haciendo cosas entretenidas y relajantes, pero vuelva a las costumbres normales lo más pronto posible.
- Dé buen ejemplo. Los niños observan a los padres en busca de pistas sobre cómo deben reaccionar. Cuídese. Coma alimentos saludables. Duerma lo suficiente. Haga ejercicio. Vuelva a sus costumbres normales. El niño podrá basarse en esto.
- Está bien que los niños vean que sus padres lloran o se enojan, pero las emociones intensas pueden causarles miedo. Por esa razón, trate de expresar esas emociones cuando no esté en presencia del niño.
- Fomente la independencia y la fortaleza interior del niño.

## Recursos

Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (*Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA*)

<http://www.samhsa.gov> (en español: <http://media.samhsa.gov/espanol/>)

Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (*National Child Traumatic Stress Network*)

<http://www.nctsn.org/resources/audiences/parents-caregivers> (en español: <http://www.nctsn.org/resources/audiencias/Informaci%C3%B3n-en-Espa%C3%B1ol>)

## Autores

La hoja informativa "Ayúdele a su hijo a mejorar su capacidad para recuperarse después de una lesión por quemadura" (*Help Your Child Recover—Build Your Child's Resilience After a Burn Injury*) fue preparada por Shelley Wiechman, Ph.D., A.B.P.P., y Lynne Friedlander, M.Ed., en colaboración con el *Model Systems Knowledge Translation Center*.

**Fuente:** La información de salud de esta hoja se basa en resultados de investigaciones y en el consenso profesional y ha sido revisada y aprobada por un equipo editorial de expertos de los Sistemas Modelo de Lesiones por Quemadura (*Burn Injury Model Systems*).

**Descargo de responsabilidad:** La presente información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte a su profesional de la salud sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas. El contenido de esta hoja informativa se preparó gracias a la subvención H133A110004 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación, del Departamento de Educación de los Estados Unidos. Sin embargo, este contenido no representa necesariamente las pautas del Departamento de Educación de los Estados Unidos y usted no debe suponer que cuenta con la aprobación del gobierno federal.

© 2015 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente si se mencionan las fuentes pertinentes. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota.