

## Si lo deseas, solícítanos nuestras guías en apoyo a la hospitalización

- Mi libro
- Ideas para perder el miedo a las agujas
- Héroe de corazón
- Contigo en el hospital: preparación para tu cirugía de corazón



menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS  
CON PROBLEMAS DE CORAZÓN

Tel. 91 373 67 46

[www.menudoscrazones.org](http://www.menudoscrazones.org)

### Centros de Atención:

C/ Doctor Castelo, 49 – 1º  
28009 Madrid

C/ Doctor Vallejo Nájera, esquina C/ Ercilla, 41  
28005 Madrid



## Prepara a tu hijo para la cirugía Diez sugerencias para la tranquilidad de todos



menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS  
CON PROBLEMAS DE CORAZÓN

Bankia

en.acción  
la huella social de Bankia

 fundación  
montemadrid

**Mantener una actitud positiva** y transmitirle esta sensación a tu hijo es fundamental para contribuir a la tranquilidad de todos durante la estancia en el hospital. Desde la **Fundación Menudos Corazones**, te ofrecemos algunas sugerencias:

**1** Busca un momento en el que tu hijo esté tranquilo y pueda escuchar lo que hayas pensado contarle. También es muy importante que tú te sientas lo más tranquilo posible ante esa conversación.



**2** Decide cuándo vas a informarle, contando un día por cada año de edad del niño, si se trata de una operación programada. Por ejemplo, a un niño de 5 años, cinco días antes del ingreso.



**3** Ofrece a tu hijo una explicación clara, de acuerdo a su nivel de comprensión y a su edad, de por qué es necesaria la cirugía. Evitar hablarle sobre el tema no disminuirá su temor; por el contrario, puede aumentar su miedo cuando se enfrente a algo para lo que no está preparado.



**4** Utiliza juguetes de instrumental médico y peluches para reproducir con tu hijo pequeño lo que le has explicado sobre el hospital. Por ejemplo, juega con él a ponerle una vía a su muñeco.

**5** Déjale claro que puede preguntarte lo que quiera, que vas a tener tiempo para atender a sus preguntas y, si los tiene, hablar de sus miedos y preocupaciones, como por ejemplo a las agujas o las inyecciones. No ignores este temor y ensaya estrategias para hacerle frente. Por ejemplo, relajar los músculos y distraer la mente en otra actividad para alejarla del foco de preocupación.



**6** Dile que puede colaborar en hacer su maleta. Participar en la decisión de qué llevarse al hospital les ayuda a tener un poco de control sobre lo que puede ocurrir en los siguientes días. Casi todos los niños tienen juguetes, juegos o muñecos preferidos.



**7** Asegúrate de que tu hijo tiene claro que la cirugía es para que él se sienta mejor. Corrige cualquier idea errónea que pueda tener de que la hospitalización es un castigo por algo que él ha hecho. Nunca utilices amenazas del tipo “si no comes, tendré que llevarte al médico para que te ponga una inyección”.

**8** Recuerda que tú también transmites información a tu hijo a través del lenguaje no verbal, con el tono de voz y los gestos faciales. Con un bebé este es tu canal de comunicación para darle tranquilidad: los bebés son capaces de percibir la preocupación o la tranquilidad de las personas en su entorno. Si es mayor, intenta evitar ante tu hijo comportamientos que le hagan pensar que algo extraño sucede, como, por ejemplo, dejar de hablar cuando el niño aparece o cuchichear.



**9** No descuides tu propio bienestar: tu hijo necesita sentir que tú estás confiado y percibir tu actitud positiva. Durante la hospitalización, intenta simplificar al máximo tu vida y no dudes en pedir ayuda a familiares y amigos.

**10** Tú también tienes que prepararte para lo que vaya a venir. Como adulto, puedes tener preocupaciones y temores. Puede ayudarte preguntar, informarte y hablar sobre ello con el equipo médico, con otros padres y con los profesionales de la Fundación.