

# CONSEJOS PARA SU BIENESTAR

## mientras su hijo está hospitalizado

De familias,  
para familias

Tener un hijo hospitalizado es estresante. Es fácil que su propio bienestar se convierta en su última prioridad, pero cuidar de su salud le ayudará a cuidar mejor de su hijo. Las familias y los cuidadores de los niños que han estado hospitalizados en Children's Minnesota han recopilado estos consejos que le ayudarán a mantener su bienestar.

### Usted es el mejor defensor de su hijo.

Para su hijo, usted es un campeón. Usted sabe mejor que nadie lo que su hijo necesita. Confíe en su instinto y haga todas las preguntas que crea necesarias. Use la pizarra blanca de la habitación de su hijo para escribir todas sus preguntas.

### Coma, beba, duerma y manténganse activo.

Camine todos los días para que le dé el aire y el sol. Respire lentamente para mantener la calma. Respire profundamente 10 veces para que su corazón lata más lento y para relajar el cuerpo y la mente. Coma alimentos saludables que le aporten energía. Vaya al Centro de Recursos para Familias o hable con uno de los trabajadores sociales para que le informe de los recursos disponibles para satisfacer sus necesidades básicas y ayudarle con su bienestar.

### Intente estar lo más cómodo posible.

El ambiente del hospital puede ser frío y seco. Beba mucha agua para estar bien hidratado y sano. Pida una cobija caliente a la enfermera de su hijo o traiga una de casa para estar más a gusto si hace fresco. Puede encontrar artículos de higiene personal, como pasta de dientes, champú, gel de ducha y crema de afeitar en el Centro de Recursos para Familias. Pregunte a la enfermera de su hijo o a la recepción si pueden llevarle los artículos a su habitación en caso de no poder ir al Centro de Recursos para Familias.

### Pida ayuda. Deje que le ayuden. Establezca sus prioridades.

Pedir ayuda puede ser difícil. No tenga miedo de pedir ayuda y de aceptarla cuando se la ofrezcan. Haga una lista de cosas con las que necesita ayuda, como preparar comidas, lavar la ropa, hacer la limpieza o cuidar de sus otros hijos mientras usted está en el hospital. Ocúpese solo de las cosas imprescindibles por hora y deje el resto para después.

### Pida fuentes confiables acerca de la condición de su hijo.

El equipo que cuida de su hijo y el personal del Centro de Recursos para Familias pueden ofrecerle recursos confiables si quiere leer más acerca de la condición de su hijo. Siempre es bueno hacer preguntas o pedir más información.

### Hable con gente que le pueda ayudar.

Llame a un familiar o un amigo o dígame al equipo que cuida de su hijo que le gustaría hacer uso de los servicios espirituales o de los servicios de uno de los trabajadores sociales. Siempre hay alguien que puede ayudarle.

### Comuníquese de manera eficiente.

Una publicación en el sitio web CaringBridge o en las redes sociales puede llegar a mucha gente. Usted puede reducir la cantidad de información que manda fuera del hospital a la vez que mantiene informada a la gente acerca de cómo está su hijo. El Geek Squad® puede ayudarle a utilizar estas herramientas.

### Todas las emociones que sienta son normales.

Tener un hijo hospitalizado puede ser una experiencia muy difícil y emocional. El caos, el duelo y sentir una montaña rusa de emociones es algo completamente normal.

### La terapia puede ser de gran ayuda para procesar sus emociones.

Su bienestar emocional es importante. Busque un terapeuta para que le ayude a hablar de sus preocupaciones, canalizar sus emociones y minimizar su estrés. Pida al equipo de su hijo que le pongan en contacto con uno de los trabajadores sociales si necesita ayuda para encontrar estos recursos.

### Utilice el Centro de Recursos para Familias y la guía de recursos.

El personal del Centro de Recursos para Familias puede ayudarle a navegar los numerosos recursos y servicios disponibles para usted y su familia. También puede darle una guía de recursos creada por el Comité Asesor Familiar de Children's Minnesota para ayudar a otras familias con su propia experiencia médica. Esta guía incluye consejos para organizar la información médica de su hijo.

**Children's**  
MINNESOTA

**The Kid Experts**  
Family Advisory Council