

Cómo ayudar a su niño a sobrellevar sus cicatrices

(Helping your child cope with scars)



Debido a un traumatismo, su niño podría tener un rasguño pequeño o grande, una cortadura o raspadura en la cara o el cuerpo que podría convertirse en una cicatriz. Esta hoja educativa habla de cómo ayudar a su niño a sobrellevar su cicatriz.

¿Cómo puedo ayudar mientras mi niño tiene una cortadura o un rasguño que está sanando?

- Hable con su niño sobre lo que es una cicatriz y cómo sana su cuerpo. Usted podría decir: “Una cicatriz es un parche rojo, rosado o blanco de la piel que crece donde tenías una cortadura o una parte lastimada de tu piel. Las cicatrices son la forma en que tu piel mejora después de lastimarse”.
- Hable con su niño de que las cicatrices son normales. La mayoría de las personas tienen al menos una cicatriz en alguna parte del cuerpo.
 - Muéstrela a su niño una de sus cicatrices, o hable de las cicatrices que tienen otros familiares o amigos.
 - Su niño puede sentirse más cómodo con su propia cicatrización de la cortadura o rasguño cuando usted le muestra y le recuerda que las cicatrices son parte normal de la vida.
- Cuando hable con su niño, céntrese en cómo su cuerpo está sanando, mejorando y fortaleciéndose. Recuérdele que su cortadura o rasguño que está sanando es una muestra de lo valiente que es y cómo su cuerpo es fuerte y crece para mejorar.
- Cuando los niños tienen una cortadura o rasguño que va sanando y cambiando de aspecto, muchos padres pueden tratarlos de manera diferente o actuar distinto cerca de ellos. Haga lo mejor que pueda para mantener su relación y la vida en casa tan normal como sea posible. Recuérdele a su niño que lo quiere igual que antes.

¿Qué debo hacer con los espejos?

Puede ser tentador permitir o animar a su niño a evitar los espejos, pero a la larga esto podría no ser bueno para él.

- Algunos padres tratan de proteger a sus niños para que no se vean. Tal vez lo hacen por temor a que su niño pueda sentir o pensar negativamente sobre sí mismo.
- En algún momento, su niño verá su cortadura, rasguño o cicatriz al realizar actividades cotidianas, como:
 - Su reflejo en un teléfono celular o una cámara
 - Chats de video
 - Su reflejo en una ventana o espejo
- Si usted lo anima a no mirarse, podría hacerle sentir que algo anda mal.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cómo ayudar a su niño a sobrellevar sus cicatrices, continuación

- En cambio, puede ser útil dedicar unos momentos (cuando su niño esté listo) para mirar su cortadura, rasguño o cicatriz. Puede utilizar un espejo pequeño de mano. Mirar en el espejo le permite a su niño hablar de lo que ve.
 - ¿Hay moretones?
 - ¿Hay puntos de sutura?
 - ¿Hay ungüento o hinchazón?
 - ¿Qué va a desaparecer y qué puede permanecer durante mucho tiempo?

Eso ayudará a su niño a entender lo que ve y a sentirse más cómodo. Recuérdle a su niño el proceso de sanación y lo que ha permanecido igual en él o ella. Tómese este tiempo para compartir lo que le encanta de su niño que no se relaciona con su aspecto, como:

- Servicial
- Amable
- Buen amigo
- Cariñoso
- Bueno en baloncesto
- Bueno con la lectura

¿Cómo puedo ayudar cuando la cortadura o el rasguño de mi niño se convierte en una cicatriz?

- Trate de no proyectar sobre su niño sus propios sentimientos acerca de la cicatriz. Si a usted le preocupa la cicatriz, y a su niño no, haga todo lo posible para no preocuparlo.
- Use marcadores o hilos para poner una cicatriz similar en la muñeca, el juguete o el animal de peluche favorito de su niño. Su niño puede sentirse más normal con respecto a su cicatriz si su juguete favorito tiene la misma cicatriz en el mismo lugar.
- Si su niño está preocupado por lo que otros niños dirán acerca de la cicatriz, tómese el tiempo para hablar con su niño sobre eso.
- Usted podría ayudar a su niño a planear una "respuesta preparada" para cuando le pregunten sobre su cicatriz, como:
 - “Tengo esta cicatriz porque mi cuerpo está mejorando”.
 - “Me lastimé, pero ahora estoy sanando”.
 - “Esta es mi cicatriz. Demuestra lo valiente que soy”.
- También puede ensayar con su niño intercambiando roles. Actúe como un amigo o compañero de clase. Esto le da a su niño la oportunidad de practicar las respuestas cuando le pregunten y sentirse más cómodo.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cómo ayudar a su niño a sobrellevar sus cicatrices, continuación

- Si su niño o niña está muy preocupado por su cicatriz y cómo lo verán los demás, usted puede ayudarlo a usar artículos o prendas para taparse (como diferentes tipos de ropa, diferentes estilos de peinado o maquillaje). Al principio, estos artículos para tapar pueden ayudarlo a sentirse más cómodo a medida que se acostumbra a la cicatriz.

¿Con quién más puedo hablar acerca de cómo ayudar a mi niño?

- Mientras esté en el hospital, su especialista en vida infantil puede ayudar a su niño a sobrellevar su cicatriz y otros aspectos de la estadía en el hospital. Pídale a su especialista de vida infantil un espejo de mano y consejos sobre cómo hablar con su niño acerca de las cicatrices.
- Si su niño parece muy preocupado por su cicatriz al llegar a casa, hable con su médico o consejero escolar para encontrar otras maneras de ayudar.

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.