

Cómo ayudar a su hijo a afrontar sus cicatrices

(Helping your child cope with scars)



Su hijo puede tener un rasguño pequeño o grande, una cortadura o raspadura en la cara o el cuerpo que podría convertirse en una cicatriz. Esta hoja informativa explica cómo ayudar a su hijo a afrontar el hecho de que tiene una cicatriz.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo si tiene una cortadura o un rasguño que está cicatrizando?

- Hable con su hijo sobre lo que es una cicatriz y cómo sana su cuerpo. Puede decirle, por ejemplo: «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».
- Dígle a su hijo que las cicatrices son algo normal. La mayoría de las personas tienen al menos una cicatriz en alguna parte del cuerpo.
 - Muéstrole a su hijo una de sus cicatrices o hable de las cicatrices que tienen otros familiares o amigos.
 - Su hijo se sentirá más cómodo con su propia cicatrización si usted le muestra y le recuerda que las cicatrices son algo normal de la vida.
- Cuando hable con su hijo haga lo siguiente:
 - Céntrese en el hecho de que su cuerpo está sanando, mejorando y fortaleciéndose.
 - Recuérdele que su cortadura o rasguño que se está cicatrizando 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 se está cicatrizando 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 lo más normal posible.
 - Recuérdele a su hijo que lo quiere igual que antes.

¿Qué debo hacer con los espejos?

Puede ser tentador permitir o animar a su hijo a no verse en el espejo, pero a la larga esto podría no ser bueno para él.

- Algunos padres tratan de proteger a sus hijos para que no se vean. Tal vez lo hacen por temor a que su hijo pueda tener pensamientos o sentimientos negativos sobre sí mismo.
- Si usted lo anima a no mirarse su hijo podrá sentir que hay algo que está mal.
- En algún momento su hijo verá su cortadura, rasguño o cicatriz al realizar sus actividades cotidianas, como:
 - Su reflejo en un teléfono celular o una cámara
 - Chats de video

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

- Su reflejo en una ventana o espejo
- En cambio, puede ser útil dedicar unos momentos (cuando su hijo esté listo) para mirar su cortadura, rasguño o cicatriz. Puede utilizar un espejo pequeño de mano. Mirarse en el espejo le permite a su hijo hablar de lo que ve.
 - ¿Hay moretones?
 - ¿Hay puntos de sutura?
 - ¿Hay ungüento o hinchazón?
 - ¿Qué es lo que se irá?
 - ¿Qué es lo que puede permanecer durante mucho tiempo?

Esto le ayudará a su hijo a entender lo que ve y a sentirse más cómodo. Recuérdele a su hijo el proceso de cicatrización y lo que ha permanecido igual en él o ella. Tómese este tiempo para compartir lo que le encanta de su hijo que no está relacionado con su aspecto físico, como por ejemplo:

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

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

- Trate de no proyectar sobre su hijo 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 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».
- Puede también dramatizar con su hijo cierta situación. Actúe por ejemplo como un amigo o compañero de clase. Esto le dará a su hijo la oportunidad de practicar las respuestas cuando le pregunten y le ayudará a 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 está muy preocupado por su cicatriz y cómo lo verán los demás, 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, un especialista en atención emocional pediátrica (Child life) puede ayudar a su hijo a afrontar su cicatriz y otros aspectos de su estancia en el hospital. Pídale a su especialista de atención emocional pediátrica un espejo de mano y consejos sobre abordar con su hijo el tema de las cicatrices.
- Si su hijo 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 informativa 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.