

Jugar al doctor

(Medical play)

A veces, el hospital puede ser un lugar atemorizante. Puede que su niño no sepa qué esperar y puede estar separado de su familia. Esto puede aumentar el estrés y la ansiedad de su niño y hacer que sea difícil para él poder controlarlos. Jugar al doctor o conocer información médica a través del juego puede ser de ayuda cuando su niño siente que no tiene opciones o independencia.

¿Qué es jugar al doctor?

Es una forma segura y divertida para que su niño aprenda sobre los objetos médicos, las instalaciones médicas y los procedimientos médicos. Jugar es algo habitual para los niños y los ayuda a aprender sobre el mundo que los rodea.

- Jugar al doctor permite a los niños jugar y aprender sobre temas médicos.
- Un especialista de vida infantil puede ofrecerle a su niño la oportunidad de hacer esta actividad.
- Durante el juego, se utilizan objetos médicos reales o equipos médicos de juguete.

¿Cuáles son los beneficios de jugar al doctor?

Jugar al doctor ayuda a los niños a estar más familiarizados con los objetos que usan los médicos. Esto puede disminuir el miedo o la ansiedad de su niño. También fomenta la interacción entre el cuidador y su niño.

Este tipo de juego ayuda a su niño a:

- Explorar el entorno del hospital a través de un juego seguro.
- Superar el temor y la ansiedad relacionados con sus experiencias médicas.
- Aprender de una manera segura sobre los objetos que utilizan los médicos, sobre su experiencia médica y sobre el diagnóstico.
- Sentirse más en control de su propia experiencia.
- Expresar sus sentimientos.
- Conocer los sentimientos de identidad.
- Reflexionar sobre su experiencia médica.
- Utilizar su experiencia para ayudar en el futuro.

Este tipo de juego también le da a su niño:

- Una manera de expresarse,
- La oportunidad de estar en control,
- La oportunidad de ser independiente,
- La oportunidad de explorar el uso de los objetos médicos,
- El conocimiento acerca de su diagnóstico y su plan de cuidados.

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

Jugar al doctor, continuación

¿Qué es el juego dirigido por el niño?

Durante el juego dirigido por el niño, él está "a cargo" y puede tomar decisiones. Este método de juego ayuda a su niño a lo siguiente:

- Explorar y expresarse.
- Trabajar los sentimientos, los miedos y la ansiedad.
- Sentirse más seguro y en control. Por ejemplo, está bien que su niño no use un equipo médico de manera correcta. Permitirle tomar sus propias decisiones y utilizar los objetos de la manera que quiera.

¿Cómo puedo ayudar a mi niño?

Estos son algunos consejos para jugar al doctor:

- Deje que su niño elija si desea participar en el juego.
- Deje que su niño dirija y controle su propio juego. Si niño puede comenzar y detener el juego cuando quiera. No hay formas incorrectas de jugar.
- Dé a su niño tiempo suficiente para explorar los objetos y jugar. Deje que su niño juegue con los objetos todo el tiempo que quiera.
- Anime a su niño a actuar su experiencia con un muñeco o con un animal de peluche como su "paciente". Esto ayuda a que el juego sea seguro.
- Escuche y preste atención a su niño mientras juega. Usted puede aprender mucho sobre los sentimientos de su niño en relación con su experiencia médica.
- Ayude a su niño a saber que usted está tratando de entender sus sentimientos. Estar con él también demuestra su apoyo.
- Converse y aclare lo que es confuso para su niño.. Usted puede llamar a su especialista de vida infantil cuando lo necesite para recibir asistencia.
- Reorganice el juego si se torna peligroso para su niño.

En ocasiones, puede que usted quiera ayudar a su niño a aprender algo específico. En ese caso puede usar el juego dirigido por un adulto.

¿Qué es el juego dirigido por un adulto?

Este tipo de juego ayuda a enseñarle a su niño sobre su diagnóstico o a prepararlo para sus procedimientos médicos. Este tipo de juego médico:

- Se basa en cosas médicas específicas. Por ejemplo, su niño puede ponerse ansioso cuando se le debe realizar el chequeo de los signos vitales en el consultorio del médico. Su niño puede practicar cómo chequear los signos vitales con un juguete de peluche antes de que se lo practiquen a él.
- Puede darle a su niño un sentido de control.
- Puede aclararle lo que es confuso.
- Puede ayudarlo a procesar su experiencia médica.

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

Jugar al doctor, continuación

¿Qué objetos médicos pueden usarse durante el juego?

- Juguete de peluche, muñecos de trapo, muñecos bebés.
- Objetos médicos reales, como:
 - Estetoscopio
 - Jeringa
 - Curitas
 - Gasa
 - Cinta adhesiva
 - Oxímetro de pulso
 - Jeringa oral
 - Mascarilla de hospital
 - Gorro de hospital
 - Guantes
 - Vendas
 - Bolas de algodón
- Kit de juego de doctor (para niños pequeños)
- Libros y videos sobre temas médicos

¿Cuáles son algunas de las ideas para jugar al doctor?

Bebés (desde el nacimiento hasta 1 año)

- Jugar a "¿dónde está el bebé?" con mascarillas o gorros.
- Explorar objetos médicos con las manos.

Niños pequeños (de 1 a 3 años)

- Dejar que el niño explore los objetos médicos. Está bien que su niño no use un equipo médico de manera correcta
- Hacer un *collage* con diferentes objetos médicos.
- Utilizar los objetos médicos en el juego habitual del niño (el juego no médico). Esto ayuda a que su niño se sienta más cómodo con este tipo de objetos. Por ejemplo:
 - jugar a las escondidas con la luz del oxímetro de pulso
 - llenar la jeringa oral con agua para jugar con agua.

Preescolares (de 3 a 5 años)

- Usar objetos médicos y jugar al doctor con juguetes de peluche o muñecos.
- Utilizar una jeringa oral para pintar o jugar con agua.
- Hacer un *collage* con diferentes objetos médicos.
- Leer libros o ver videos sobre temas médicos.

Edad escolar (de 6 a 12 años)

- Dar a su niño la oportunidad de jugar con un kit médico de juguete o con objetos médicos reales.
- Dejar que su niño experimente con un muñeco.
- Utilizar los objetos médicos para mostrar y enseñar a su niño en un muñeco.
- Llenar la jeringa oral con agua para jugar con agua.
- Leer libros o ver videos sobre temas médicos.

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

Jugar al doctor, continuación

- Hacer arte médico, como por ejemplo:
 - Un *collage* con diferentes objetos médicos
 - Pintar con una jeringa oral
 - Construir usando paletas para bajar la lengua

Adolescentes (de 13 a 17 años)

- Dar a su niño la oportunidad de jugar con un kit médico de juguete o con objetos médicos reales.
- Hacer un diario sobre la experiencia en el hospital.
- Hacer un álbum de recuerdos con objetos médicos.
- Hacer un *collage* con diferentes objetos médicos

Hable con el especialista de vida infantil de su niño para obtener más detalles.

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.