

## Un día en el Hospital: mañana me operan

### *Programa de preparación psicológica para la cirugía infantil*

#### III. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

La intervención quirúrgica, como cualquier otra situación estresante, hace que nos tengamos que enfrentar a ella inevitablemente, que tengamos que afrontar dicha situación.

Nos imaginamos a una madre, en el momento de la separación de su hijo, en el ante-quirófano, diciéndole: *“tranquilo que no te va a pasar nada, que no te van a hacer daño,…”* y al niño agarrado a ella, gritando: *“no quiero ir, quiero quedarme contigo,…”*.



Ambos están “mal-afrontando” la situación y por ello, aumentándose mutuamente su malestar (disestrés).

Las llamadas estrategias de afrontamiento, son en realidad **técnicas de “buen afrontamiento”**, para cualquier situación estresante.

Básicamente consisten en una serie de recursos o “trucos”, que el niño y los padres aprendéis para hacer frente a las situaciones por las que vais a pasar y que ya conocéis a través de la información. No son propuestas cerradas, sino que los padres, con las ideas generales que os damos y conociendo la personalidad y los gustos de vuestro hijo, las preparáis específicamente para él o ella y para esa intervención concreta. Se pueden unir unas a otras y emplearse asociadas. Todas se deben trabajar previamente al día de la intervención.

Hemos hecho una **clasificación práctica**, según las sucesivas situaciones por las que pasa en “un día en el hospital”:

1. **Momentos de espera con vosotros padres:** Entrada al centro médico, antes de la intervención y tras ella en la sala de recuperación. Pueden ser esperas largas y se deberán preparar pensando en la posibilidad de que se prolonguen:

- **Distracción:** juegos, lectura,...: En la espera, lo más sencillo, puede ser simplemente leerle cuentos, jugar a lo que más le guste o con sus juguetes favoritos,... **A los niños, conocer el desarrollo y desenlace de los cuentos y juegos, les da tranquilidad y seguridad**, por lo que hay que trabajarlos con antelación.
- **Momentos felices:** Se solicita que imagine una escena tranquila, que le haga sentirse feliz (jugando en la playa, en un parque de atracciones, una fiesta de cumpleaños,...).

- **Héroes favoritos:** Consiste en que el niño se identifique con el personaje que más le atraiga en esos momentos (Harry Potter, un futbolista concreto,...). Se trabaja indicándole que se imagine a dicho héroe el día de la operación, “como a tí, a... le van a operar de...” o incluso que el niño sea dicho héroe, “eres...y te van a operar de....”.
2. **Separación:** Es un momento breve, pero muy intenso que precisa una preparación específica. Algún “truco”:
- **La contraseña secreta:** Establecer alguna pauta con el niño para momentos concretos, lo que os permitirá concentraros en un determinado pensamiento o acción para distraeros. Por ejemplo: Cuando el niño se separe de vosotros o cuando se despierte de la anestesia os tocaréis la oreja derecha, pensando a la vez *"mi madre/padre se está tocando su oreja derecha como yo, así que permaneceremos unidos, aunque esté al otro lado de la puerta"*. Podéis usarla así, simplemente o se puede trabajar de la siguiente forma: se inicia haciendo que el niño mire a su padre o madre y que se fije en la ropa que lleva. Cerrando los ojos que le “vea” y repita cómo está vestido. Luego tendrán que “separarse” y pasar cada uno a una habitación diferente. Ahora “separados”, hacer que el niño diga otra vez cómo “ve” a su padre/madre, con qué ropa está,... En este momento se incluye la “contraseña secreta” y así los padres y el niño se tocan la oreja, sabiendo que aún estando “separados” y en habitaciones diferentes, se “están viendo” y permanecen “unidos” al tocarse secretamente la oreja al mismo tiempo.
3. **El niño sin los padres:** En su recorrido por la sala de preanestesia, quirófanos y recuperación hasta que vuelve a estar con vosotros. Hay que prepararle para que sepa relacionarse con el personal sanitario:
- **Momentos felices y héroes favoritos:** Equivalentes a los que hemos visto en la espera con los padres, pero manejados sólo por el niño.
  - **Auto instrucciones:** Son frases, en forma de mensaje, que pretenden infundir valor al niño (“puedo manejar la situación”) o disminuir el carácter atemorizante del momento (“pronto habrá pasado todo y estaré en casa”).