

Ayude a su hijo a crear una historia saludable sobre él mismo.

Para hacer esta historia, hable con su hijo sobre su enfermedad o diferencia. Haga que piense en:

- ¿Qué me hace diferente?
- ¿Qué me hace igual?
- ¿Pasó algo que me hizo tener esta diferencia?
- Si no paso nada, ¿por qué tengo esta diferencia?
- ¿Qué puedo decirles a los demás sobre lo que ven?

Ayude a que su hijo piense en quién es como una persona completa. Considere estas preguntas con su hijo:

- ¿Qué es importante para mí?
- ¿Para qué soy bueno?
- ¿Qué me hace sentir orgulloso?
- ¿Cuáles son mis cualidades e intereses especiales?



FMCI
Family Medical
Coping Initiative

La Iniciativa para superar los problemas médicos familiares (Family Medical Coping Initiative) se dedica a mejorar las capacidades de afrontamiento de los pacientes y las familias para hacerle frente a la atención y condiciones médicas. Damos programas educativos para el personal y los cuidadores de los pacientes del Boston Children's Hospital y ofrecemos información sobre recursos médicos para afrontar la enfermedad a clínicos y familias. Aunque no podemos atender a los pacientes y a sus familias para psicoterapia, nuestro objetivo es dar apoyo por medio de webinarios en línea, material y consultas al personal.

Creemos en el poder de los menores y las familias para crecer y hacer cambios que apoyen su salud psicológica y bienestar frente a los retos médicos, durante la vida del niño y la familia.

Creemos que los pacientes, los cuidadores y el personal pueden trabajar juntos como equipo para mejorar las experiencias médicas de los menores y sus familias.



Escanee este código QR con la cámara del teléfono para el webinar sobre este tema para la familia de FMCI.



Boston Children's Hospital

Where the world comes for answers

Cómo ayudar a su hijo a manejar las miradas fijas, las preguntas, las burlas y el bullying sobre su enfermedad o diferencia médica

Una guía práctica para preparar a su hijo



Cuando su hijo tiene una enfermedad o diferencia médica, usa un dispositivo médico o tiene una apariencia diferente, puede ser sujeto de curiosidad y, a veces, a acciones poco amables por compañeros y adultos. Los comportamientos de los demás pueden incluir miradas fijas, preguntas, burlas y bullying. Este folleto ofrece sugerencias prácticas para responder a estas situaciones desafiantes.

QUÉ HACER CUANDO ALGUIEN LO MIRA FIJAMENTE

MIRAR FIJAMENTE es cuando alguien mira a su hijo por más tiempo que con una mirada normal. A menudo hace que el menor se sienta incómodo. Explíquelo a su hijo que las miradas fijas se dan cuando las personas tienen curiosidad. La mayoría de las veces las personas no intentan ser malas.

Ayude a su hijo a hacer un plan. Él puede:

- Mantenerse seguro incluso si alguien lo está mirando fijamente.
- Mirar fijamente de regreso. (Mirar fijamente a la nariz de la otra persona puede hacer que se sienta más cómodo que verlo a los ojos, ¡pero ellos no pueden notar la diferencia!)
- Devolver la mirada y sonreír.
- Dar la vuelta y alejarse, con la cabeza en alto.



CÓMO RESPONDER PREGUNTAS

Como la gente es curiosa, puede hacer preguntas. Su hijo puede preparar y practicar respuestas a preguntas típicas:



CÓMO HACERLE FRENTE A LAS BURLAS Y EL BULLYING

LAS BROMAS a menudo pretenden ser un juego. Puede ser molesto, pero también puede herir los sentimientos de alguien.

EL BULLYING consiste en un patrón repetido de comportamiento que pretende causar daño o hacer que otra persona se sienta mal e impotente. Recuérdelo a su hijo que los abusadores buscan una reacción. Esto puede ayudar a los menores a planificar cómo responder o no responder.

Ayude a su hijo a preparar y practicar una respuesta a los comportamientos negativos. Él puede:

- Reflexionar sobre: "¿Qué opinión es más importante: ¿la de la otra persona o la mía?"
- Construir una armadura. Los menores pueden pensar sobre ellos mismos como si tuvieran un escudo y fueran fuertes.
- Desarrollar respuestas a los comentarios crueles, como: "Sí, tengo una marca de nacimiento". O "Sí, mi silla de ruedas me ayuda a moverme".
- Dar la vuelta y alejarse.

¿CUÁNDO DEBE UN PADRE/MADRE PARTICIPAR MÁS?

- El bullying es un problema más grande de lo que su hijo puede manejar.
- Su hijo no está durmiendo por la noche.
- Su hijo tiene una lesión sin explicación.
- Su hijo tiene dolores frecuentes de cabeza o de estómago.
- Su hijo tiene un cambio en los hábitos de comer.
- Su hijo se niega a ir a la escuela o a otros lugares que visitaba con regularidad.



¿QUÉ MÁS MEDIDAS PUEDE TOMAR UN PADRE/MADRE?

- Comuníquese con el médico, el personal de la escuela, el clero u otros adultos de apoyo de su hijo para que lo ayuden a hacer un plan de acción.
- Promueva cambios en el entorno difícil o quite a su hijo de él.
- Busque un psicoterapeuta para su hijo que lo ayude a manejar sus sentimientos sobre estas experiencias.
- Recuerde que el menor que está haciendo bullying también puede necesitar ayuda.

