

# Enfermedades

## ***Qué hacer cuando tu niño se enferma***

Los niños enfrentan sus peores pesadillas cuando se enferman.

Enfermarse no se siente nada bien. Cosas raras pasan con sus cuerpos que no acostumbran. Pueden vomitar o tener diarrea. O pueden toser, estornudar, o traer la nariz congestionada, y esto puede preocupar al niño. Para ellos, su cuerpo está fuera de control.

Tú entiendes que las enfermedades comunes y sus síntomas usualmente no son graves. Pero los niños, especialmente los pequeños, tal vez no entiendan que las enfermedades son comunes y pasaderas.

Tu niño necesita tu atención y tu cuidado cuando se enferma. Pero a la vez, no mimes a tu niño tanto que el enfermarse se vuelva atractivo.

Al revés

**Lo qué puedes hacer cuando se enferma tu niño**

# Tú y Tu Niño

Esta publicación de la Universidad de Pittsburgh y la Oficina para el Desarrollo de Niños es posible gracias al patrocinio de el fondo para el desarrollo educativo Frank and Theresa Caplan Fund for Early Childhood Development and Parenting Education.

Para más información, visita la página de la oficina para el desarrollo infantil, University of Pittsburgh Office of Child Development, en el internet en [www.education.pitt.edu/ocd/publications/](http://www.education.pitt.edu/ocd/publications/).

**Usted y Su Niño** solo puede reproducirse para usos sin fines de lucro.

# Qué puedes hacer cuando se enferma tu niño

## **Trata de mantenerte calmada, alegre**

La calma que demuestras es importante cuando se enferma tu niño.

Si demuestras preocupación en tu cara o en tu voz, el niño se preocupará. Todo será más difícil si tu niño se siente asustado o preocupado.

Sé práctica – hasta alegre – cuando le des su medicina, tomes la temperatura, hagas comidas, o lo cuides.

## **Explica cómo se enferman las personas y que se sentirá mejor pronto**

Ayuda que los niños entiendan porque pasan las cosas cuando se enferma, por ejemplo, por qué estornuda o vomita.

Explícalo usando palabras simples. Di, por ejemplo, que estornudar o vomitar ayuda al cuerpo a sacar las cosas malas.

Los niños deben sentirse asegurados que las cosas mejorarán y que no es su culpa haberse enfermado.

Los niños a veces sienten remordimiento por enfermarse y piensan que lo causaron.

## **Ayúdale a tomar su medicina**

Darles la medicina a los niños pequeños puede ser difícil. Aquí tienes algunas cosas que te pueden ayudar:

- Nunca mientas y digas que la medicina no sabe mal, sin en verdad sabe mal, o digas que algún procedimiento no duele, si no es así.
- Nunca sugieras que el niño tal vez no quiera tomar la medicina. No digas, “¿No quieres tus pastillas?” Simplemente dile, “Aquí tienes, tómate las pastillas.”
- Si tu niño tiene dificultades tomando sus pastillas, trata de molerlas y echarlas en comida que sabe bien como una mermelada.
- Nunca des medicinas sin consultar un doctor.

## **Ten paciencia con la temperatura del niño**

Tomar la temperatura de la axila puede tomar varios minutos. Trata de ocupar al niño mientras mantiene su brazo al cuerpo.

Para la edad de 5 o 6 años, los niños pueden sostener el termómetro bajo la lengua, que toma dos minutos. No deben hablar o abrir la boca.

## **No obligues al niño a comer si no tiene hambre**

Los niños pueden tener un mal apetito cuando se enferman. No los obligues a comer. Revisa con el doctor para saber que tiene que comer y beber. Luego, levemente anima al niño a comer lo que ordenó el doctor.

## **Cuida de no mimar al niño enfermo**

Algunos niños quieren que sus padres anden con ellos constantemente cuando se enferman. Se pueden enojar cuando el padre salga del cuarto. Ten simpatía y entendimiento todo el tiempo, pero si tienes que salir, sal del cuarto.

Dale al niño cosas interesantes que hacer en la casa. Algunas actividades incluyen dibujar, colorear, hacer rompecabezas, y leer libros o ver la televisión. Cuando dejes al niño, asegúrate decirle que regresarás.

## **Fíjate para ver si el niño esta fingiendo enfermedad para recibir atención**

Después de una enfermedad, algunos niños dicen que están enfermos cuando no. Usualmente lo hacen para recibir el mismo tipo de atención que cuando estaban enfermos.

Los niños enfermos usualmente son menos activos, más callados, y hasta pueden andar sin energía. Pueden perder el apetito, darles escalofríos, una fiebre, o la nariz congestionada.

Si crees que el niño está fingiendo, simplemente dile “Bueno, si andas enfermo, vamos a la cama. Los niños enfermos necesitan descansar y deben tomarse la temperatura.” La mayoría de niños que fingen, se sentirán mucho mejor en ese momento.

## University of Pittsburgh