

Manejo del estrés

Antes de que sea demasiado Stress Management

Es fácil estresarse cuando su niño tiene problemas de salud, puede sentir impotencia, cansancio, ansiedad y enojo cuando su niño más le necesita. Aquí encontrará algunos consejos para manejar el estrés y obtener la ayuda que necesite.

¿Cuáles son las señales de estrés?

- Tensión muscular
- El corazón late rápido
- Un nudo en el estómago
- Levantar la voz y hablar rápido
- Pérdida o aumento de apetito
- Dolores de cabeza
- Le cuesta dormir
- Lloro con frecuencia
- Olvidos frecuentes
- Pierde el sentido del humor

Maneras de manejar el estrés

Diga una o varias de estas frases:

- Es normal sentirse abrumado en un cuarto de hospital o en las citas muy largas.
- Es normal sentirse asustado de lo que le está o puede estar pasando a mi niño.
- Es normal sentir confusión; por qué le pasa esto a mi niño, a mi familia y a mí.
- Es normal sentirse al límite de los nervios y me altero por lo más pequeño.
- Sé que debo cuidarme para poder cuidar a mi niño.
- Tengo que tomarme descansos cuando estoy acompañando a mi niño internado. Le puedo pedir a alguien que lo cuide.
- Si no es el mejor momento para alejarme de mi niño, puedo pedir que no pasen llamadas telefónicas ni visitas.
- Es normal preguntarse si podría haber hecho algo diferente por mi niño.
- Le mencionaré al doctor lo que me preocupa acerca de mi niño.
- Si hay algo que no entiendo haré preguntas.

Más información

- Trabajo Social
206-987-2760
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- seattlechildrens.org

Servicios gratis de interpretación

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete la extensión el nombre de la persona que necesita.

Haga esto una vez o más:

- Salga a caminar o a tomar aire fresco.
- Tómese descanso con un café o un bocadillo.
- Respire profundo.
- Hable con un amigo o alguien que le escuche.
- Anote sus pensamientos y sentimientos.
- Escuche la música que le guste.
- Regálese un masaje sin cargo en el Centro de Recursos para Familias.
- Reciba información y apoyo en el Centro de Recursos para Familias.
- Tómese una larga ducha caliente.
- Haga alguna actividad con su niño.

Qué hacer cuando siento estrés

- Exprese sus necesidades. Evite insultar o culpar a alguien. Tenga siempre a la mano un cuaderno para anotar preguntas, tareas o ideas.
- Tómese un descanso si siente que está reaccionando.
- Trate de escuchar lo que le dicen en lugar de pensar en lo que va a decir.
- Compare lo que está diciendo con lo que realmente quiere decir.
- Piense en diferentes maneras para resolver el problema.
- Luego de llegar a un acuerdo decida quién hará qué.
- Si hay algo que no puede solucionar, busque una persona de confianza que le ayude.
- Hable con alguien de la lista de nuestro personal o llame a uno de los números que parecen aquí.

Cómo conseguir ayuda

Si tiene preocupaciones acerca del cuidado de su niño, hable con su enfermera, la enfermera jefe o con la dirección.

También puede contactar a Patient and Family Relations (Relación con Pacientes y Familias) al 206-987-2550 (en inglés y español), con un correo electrónico a family.feedback@seattlechildrens.org o complete una tarjeta de comentarios que puede encontrar en muchos lugares del hospital.

At Seattle Children's

- | | |
|--|--------------|
| • Trabajador Social | 206-987-2760 |
| • Atención Pastoral | 206-987-2273 |
| • Emergencias, operador de noche | 206-987-2000 |
| • Centro de Recursos Familiares
nivel 7, zona River | 206-987-2201 |
| • Especialistas en vida infantil, voluntarios | 206-987-2037 |

Comunitarios

- Línea de Crisis - 24 horas 800-244-5767
- Línea de información comunitaria (211) 211 de cualquier celular o tel. fijo
- Parent Trust Family (confianza y ayuda para padres y la familia) 800-932-4673
- Programa Parent to Parent Support (apoyo padre a padre) (ARC King Co.) 206-829-7046 o 206-829-7053
En español: 206-829-7027
- WA State Psychological Association (Asociación Psicológica del Estado de Washington) Referencias www.wapsych.org
- Violencia Doméstica Nacional, línea 24/horas 800-562-6025
- Washington Recovery Help Line (Asistencia para recuperación) 866-789-1511
- National Help Line (Treatment Options) (Línea de ayuda nacional/opciones de tratamiento) 800-662-HELP (4357)
- Teen Link, (adolescentes) 888-431-8336

En Internet:

- domesticviolenceinforeferral.org
- kidshealth.org (también en español)
- crisisclinic.org
- parenthelp123.org
- psychologytoday.com (psicoterapeutas, psiquiatras, grupos de apoyo)

Stress Management

Before it gets to be too much

When your child has a health problem, it is easy to get stressed. You may feel helpless, tired, anxious and angry when your child needs you the most. Here are some tips about how to manage stress and get help if you need it.

What are signs of stress?

- Muscle tension
 - Faster heartbeat
 - A “knot” in your stomach
 - Talking louder or faster
 - Loss of or gain in appetite
 - Headaches
 - Inability to sleep
 - Frequent crying
 - Frequent forgetting
 - Loss of sense of humor
-

Ways to manage stress

Say one or more of these phrases:

- It is normal to feel overwhelmed in the hospital or at long clinic appointments.
- It is normal to be afraid of what is or may soon be happening to my child.
- It is normal to be confused about why this is happening to my child, my family and me.
- It is normal to feel on the edge and that the smallest things can set me off.
- I know I need to take care of myself to be able to care for my child.
- It is OK if I take a break from being at my child’s bedside. I can ask someone to stay with my child.
- If it does not seem like the right time to leave my child’s bedside, I can ask not to be disturbed by phone calls or visits.
- It is normal to wonder if I could have done something different for my child.
- I will tell my child’s doctor what I am worried about.
- If I don’t understand something, I will ask about it.

To Learn More

- Social Work
206-987-2760
- Ask your child’s healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Stress Management Before it Gets to be Too Much

Do one or more of these:

- Go for a walk or step outside for some fresh air.
- Take a coffee or snack break.
- Take deep breaths.
- Talk to a friend or someone who is caring.
- Write down your thoughts and feelings.
- Listen to music you enjoy.
- Get a free massage in the Family Resource Center.
- Come to the Family Resource Center for information and support.
- Take a long, hot shower.
- Do an activity with your child.

What to do during a stressful time

- State your needs. Avoid using insults or blaming someone. Keep a notebook by your child's bed to write down questions, tasks and ideas.
- If you feel yourself reacting, give yourself permission to take a break.
- Try to listen to what is being said, instead of thinking about what you are going to say next.
- Compare what you are saying with what you really mean.
- Think about lots of ways to solve the problem.
- Decide who will take what actions after reaching an agreement.
- If you can't work things out, find a person you respect to help bring about a solution.
- Talk to one of the staff listed, or call one of the numbers on this flyer.

Getting help

If you have concerns about your child's care, talk to your child's nurse, charge nurse or manager.

You may also contact Patient and Family Relations at 206-987-2550 (English and Spanish), send an e-mail message to family.feedback@seattlechildrens.org or fill out one of the comment cards located throughout the hospital.

At Seattle Children's

- | | |
|--------------------------------------|--------------|
| • Social Work | 206-987-2760 |
| • Pastoral Care | 206-987-2273 |
| • Emergencies - after-hours operator | 206-987-2000 |
| • Family Resource Center | 206-987-2201 |
| • Child Life volunteers | 206-987-2037 |

Stress Management Before it Gets to be Too Much

In the community

- Crisis Line - 24 hours 800-244-5767
- Community Information Line (211) Dial 211 from cell or landline
- Parent Trust Family Help Line 800-932-4673
- Parent to Parent Support program 206-829-7046 or
- (ARC King Co.) 206-829-7053
- Information line Spanish speaking: 206-829-7027
- WA State Psychological Association wapsych.org
Psychologist Referral Service
- National Domestic Violence Hotline 800-799-7233 - 24 hours
- Washington Recovery Help Line 866-789-1511
- National Help Line (Treatment Options) 800-662-HELP (4357)
- Teen Link 888-431-8336

Online:

- domesticviolenceinforeferral.org
- kidshealth.org (in Spanish too)
- crisisclinic.org
- parenthelp123.org
- psychologytoday.com (Therapists, Psychiatrists, Support Groups)