Stanford MEDICINE
Children's Health

Cómo desarrollar la resiliencia, reducir el estrés y mejorar la salud mental

Una guía de recursos para ayudar a los niños y las familias que tienen afecciones cardíacas.

Lucile Packard Children's Hospital Stanford
Ubicación: 725 Welch Road, Palo Alto, CA 94304
Teléfono: **(650) 497-8000**

Centro de Cardiología
Ubicación: 1er piso del edificio principal, Suite 120
Teléfono: **(650) 721-2121**

P004748 | 0626

Stanford MEDICINE
Children's Health

La resiliencia es una habilidad que puede ayudar a gestionar los desafíos de la vida. La resiliencia puede mejorar el bienestar mental y emocional. En esta guía se explica cómo desarrollar la resiliencia para ayudar a los niños y las familias que tienen afecciones cardíacas.

Si tiene una crisis de salud mental y necesita ayuda de inmediato, estas opciones gratuitas están disponibles las 24 horas del día:

- **Envíe un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741** para chatear con un voluntario en vivo en la **Línea para mensajes de texto en situaciones de crisis**.
- **Llame al 988** para hablar con la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio**.

Si tiene un problema urgente y potencialmente mortal, llame al 911 o vaya al departamento de urgencias más cercano. Esta guía **no** reemplaza el asesoramiento médico. Si necesita asesoramiento médico, hable con su equipo de atención.

Índice

¿Qué es la resiliencia? 3
Beneficios de la resiliencia 3
Cuatro pasos para comenzar a desarrollar la resiliencia 3
Aprendizaje de las experiencias difíciles 4
    El problema cardíaco de su hijo/a 4
    Estrés continuo 4
    Reacciones ante el estrés traumático 5
Manejo del estrés 5
    Atención plena 5
    Respiración abdominal 5
    Cómo practicar la gratitud en familia 6
    Meditación a pie 6
    Cómo mover el cuerpo con estiramientos o yoga 6
    Ejercicios de conexión con el presente 7
        Mirada relajada 7
        Conexión con el presente (3-2-1) 7
Cómo hablar de los sentimientos con tranquilidad 7
Cómo encontrar al terapeuta adecuado 8
Cómo estar en contacto con otras familias 9
Libros y aplicaciones recomendados 10
Si tiene preguntas 11

P004748 | 0626

Stanford MEDICINE
Children's Health

¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es una habilidad de fortaleza interior. Como muchas habilidades, puede aprenderse y desarrollarse con el tiempo. La resiliencia le brinda la capacidad para hacer lo siguiente:

- No rendirse y seguir adelante después de una experiencia difícil.
- Ser adaptable al enfrentarse a un desafío.
- Afrontar las situaciones difíciles de un modo más aceptable y pacífico.
- Responder a los problemas con más tranquilidad, incluso en momentos de enojo o malestar.

Beneficios de la resiliencia

La resiliencia es importante para su bienestar emocional. Lo ayuda a superar los momentos difíciles y a expresar lo que siente. Cada vez que maneja una situación difícil con más tranquilidad, aprende y crece. La resiliencia ayuda a sentir más confianza y a mejorar la preparación para el próximo desafío.

La resiliencia ayuda a afrontar la vida con mayor facilidad. Puede ayudar a manejar el estrés y hacer que se sienta mejor consigo mismo. Le permite afrontar el futuro con más confianza. Desarrollar la resiliencia es especialmente importante si usted o sus seres queridos enfrentan problemas de salud.

Cuatro pasos para comenzar a desarrollar la resiliencia

Desarrollar la resiliencia requiere tiempo y práctica. A continuación, se detallan acciones que puede hacer, solo o con su hijo/a, para desarrollar más aún la resiliencia:

1. **Dar pequeños pasos:** Divida los problemas en partes pequeñas y más manejables.
2. **Pida ayuda:** Solicite ayuda a su familia, sus amigos y al equipo de atención de su hijo/a cuando lo necesite.
3. **Permanecer en el momento presente:** Céntrese en lo que puede hacer hoy, ahora mismo o en los próximos **5 minutos**.
4. **Practicar el cuidado personal:** Puede ser difícil cuidar de uno mismo mientras se atiende a un niño enfermo. Sin embargo, su salud física y emocional son importantes porque lo/a ayudan a estar presente para su hijo/a de la manera en que desea. Incluso pequeñas cantidades de cuidado personal pueden ayudar a que se sienta renovado/a.

Ejemplos de cuidado personal:

- Beber agua.
- Comer alimentos saludables.
- Incorporar movimiento físico a su rutina diaria.
- Dormir o descansar cuando su hijo/a está durmiendo.
- Realizar una actividad que le guste.
- Agregar pequeñas cosas a una rutina, como una mascarilla facial durante la ducha o escuchar un pódcast mientras da un breve paseo al aire libre.

P004748 | 0626

Stanford MEDICINE
Children's Health

Aprendizaje de las experiencias difíciles

Desarrollar la resiliencia ayuda a aceptarse a uno mismo y lo que sucede alrededor sin juzgarlo. Cuando comienza a reconocer y aceptar algunas cosas tal y como son ahora mismo, aunque no le gusten, eso ayuda a desarrollar la resiliencia. Esto no significa que tenga que estar de acuerdo con todo o rendirse, sino que aprende a observar cómo son las cosas antes de intentar cambiarlas o hacerlas diferentes.

El problema cardíaco de su hijo/a

Aprender más sobre la afección cardíaca de su hijo/a puede ayudar a sentirse más en control. Visite los sitios web o escanee los códigos QR de abajo para obtener más información sobre las afecciones cardíacas en niños.

Código QR y sitio web	Organización
https://chdcarecompass.com/?lang=es	**CHD Care Compass** Información y apoyo para las familias que cuidan a niños con problemas cardíacos.
https://www.childrenscardiomyopathy.org	**Children's Cardiomyopathy Foundation** Información y apoyo para las familias cuyos hijos tienen problemas del músculo cardíaco.
https://www.mendedhearts.org/learn	**Mended Hearts** Información y recursos para personas con afecciones cardíacas. Ofrece consejos útiles para entender su salud cardíaca y cuidarse.

Estrés continuo

Es normal sentir estrés después de un procedimiento médico. Algo de estrés está bien porque pensar en lo que sucedió puede ayudar a entender y procesar los sentimientos. Sin embargo, si el estrés dura mucho tiempo, es posible que necesite ayuda adicional.

Si la vida diaria es difícil para usted o su hijo/a, hable con el equipo de atención. Estamos aquí para ayudar a que entienda lo que está sucediendo y para encontrar el apoyo que usted y su hijo/a necesitan.

P004748 | 0626

Stanford MEDICINE
Children's Health

Aprendizaje de las experiencias difíciles (continuación)

Reacciones ante el estrés traumático

A veces, el dolor, una enfermedad grave y la cirugía pueden hacer que el cuerpo y la mente reaccionen de manera intensa. Los sentimientos, los comportamientos y las respuestas intensos que se producen después de una experiencia aterradora se denominan **reacciones ante el estrés traumático**. Estas pueden incluir las siguientes:

- Actuar de manera diferente a lo habitual.
- Tener problemas para tomar medicamentos o ir al médico.
- No poder dejar de pensar en lo que sucedió.
- Sentir mucha tristeza, preocupación o temor.
- Tener problemas para dormir.

Si tiene estas reacciones durante mucho tiempo, pueden convertirse en una afección llamada **trastorno de estrés postraumático** o **TEPT**. Este trastorno se produce cuando los sentimientos y las reacciones continúan incluso después de que haya pasado el suceso aterrador. Si este es el caso de usted o su hijo/a, hable con el equipo de atención para recibir ayuda.

Manejo del estrés

A lo largo del proceso de atención médica de su hijo/a, pueden surgir muchos desafíos. Aprender formas de manejar el estrés puede ser de ayuda durante una situación difícil. Las prácticas útiles que se enumeran a continuación también pueden compartirse con su hijo/a y su familia. Estas son formas comprobadas de ayudar a manejar el estrés.

Atención plena

Practicar la atención plena significa centrarse en el momento presente en lugar de en el pasado o en lo que podría suceder en el futuro. La mejor forma de llevar la atención al momento presente es ser consciente de la propia respiración.
A continuación, encontrará algunas formas sencillas de practicar la atención plena. Encuentre la que le resulte más útil.

Respiración abdominal

Esta es una manera sencilla de relajarse y sentirse mejor. Puede hacerlo sentado/a o acostado/a. La respiración abdominal a la hora de acostarse puede ser una excelente manera de conectarse con su hijo/a y ayudar a que se tranquilice antes de que se quede dormido/a. Póngase cómodo/a y siga estos pasos:

1. Apoye las manos en el abdomen.
2. Inhale lenta y profundamente por la nariz.
3. Sienta cómo el abdomen se eleva bajo las manos.
4. Deje salir el aire lentamente por la boca.
5. Sienta cómo el abdomen se hunde bajo las manos.
6. Repita este ejercicio durante unos minutos, o durante el tiempo que le resulte agradable.

P004748 | 0626

Manejo del estrés (continuación)

Cómo practicar la gratitud en familia

Sentir gratitud puede ayudar a reducir el estrés y la preocupación. Elija un momento en el que todos los miembros de la familia puedan compartir por qué están agradecidos. La hora de comer o de acostarse son buenos momentos para hacerlo. Hablar de lo que agradece o compartir su parte favorita del día puede ser una parte alegre y significativa de su rutina diaria.

Meditación a pie

Se trata de una práctica para entrar en contacto con la forma en que el cuerpo experimenta las cosas a su alrededor. Esta puede ser una excelente manera de relajar la mente durante un momento. Cuando terminan, a algunas personas les resulta útil escribir sobre la experiencia en un diario, un bloc de notas o su teléfono.

1. **Elija un pie y comience a caminar con cuidado.**
   Sienta el suelo bajo los pies. Observe lo alto que levanta el pie y lo rápido que camina. A continuación, reduzca un poco la velocidad y céntrese en cada paso.
2. **Perciba cómo caminar le hace sentir.**
   Es posible que sienta que una pierna es más fuerte que la otra. Es normal. Es algo habitual cuando se presta atención a los pasos.
3. **Sienta lo que hay a su alrededor.**
   Si está al aire libre, perciba cómo se siente el aire. ¿Hace calor o frío? ¿Cómo siente la piel? Cuando respire, sienta cómo entra y sale el aire por la nariz y la boca.
4. **Preste atención a cómo cambian sus pensamientos mientras camina.**
   Si la mente comienza a pensar en otras cosas, vuelva a llevar la atención al cuerpo suavemente. Sienta el suelo, huela el aire y vea lo que hay a su alrededor.
5. **Use sus sentidos para experimentarlo todo.**
   Deténgase por un momento para percibir cómo se siente el cuerpo. Sienta curiosidad por lo que ve, oye y siente.
6. **Siga caminando a un ritmo que le resulte agradable.**
   Recuerde prestar atención a los pies y permanecer en el momento.
7. **Cuando termine, piense en cómo se siente.**
   Perciba su estado de ánimo. Respire lenta y profundamente varias veces. ¿Qué se siente estar en su cuerpo? Sea amable y gentil consigo mismo.

Cómo mover el cuerpo con estiramientos o yoga

El yoga es una forma de mantener sanos nuestro cuerpo y nuestra mente. Incluye mover el cuerpo de diferentes maneras, respirar profundamente y relajar la mente mientras nos movemos.

Muchas personas afirman que practicar yoga las ayuda a sentirse mejor física y emocionalmente.

P004748 | 0626

Stanford MEDICINE
Children's Health

Manejo del estrés (continuación)

Ejercicios de conexión con el presente

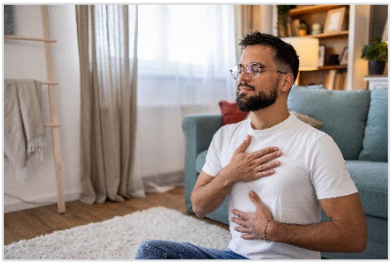
Los ejercicios de conexión con el presente pueden ayudar a sentir tranquilidad y a permanecer en el momento. Si siente estrés o agobio, estos ejercicios pueden ayudar a recuperar el equilibrio y la armonía interna.

Algunas formas de conectarse con el presente son prestar atención a los sentidos, mover el cuerpo o decirse frases cortas y positivas, también llamadas **afirmaciones**.

Mirada relajada

La mirada relajada significa observar algo a su alrededor suavemente, sin centrarse demasiado en ello. Esto ayuda a la mente a relajarse y lleva su atención a lo que está sucediendo en este momento. Cuando relaja la mirada, puede sentir menos estrés y más tranquilidad. Hágalo durante **1 minuto**. Es una forma sencilla de conectarse con lo que hay alrededor y sentirse en mayor equilibrio y armonía interna.

Conexión con el presente (3-2-1)



Comience cerrando los ojos si eso le resulta cómodo. Si no, mírese suavemente la punta de la nariz. Apoye las manos en el pecho y el abdomen. Inhale lenta y profundamente por la nariz varias veces. Sienta cómo el pecho y el abdomen se elevan bajo las manos. Exhale lentamente por la boca y sienta cómo se hunden el pecho y el abdomen.

Después de unas respiraciones lentas y profundas, abra suavemente los ojos y haga lo siguiente:

1. **Mire** a su alrededor y nombre **3 cosas** que pueda ver.
2. **Sienta** a su alrededor y nombre **2 cosas** que pueda tocar.
3. **Escuche** con atención y nombre **1 cosa** que pueda oír.

Cómo hablar de los sentimientos con tranquilidad

Muchos niños que nacen con problemas cardíacos sienten muchas emociones diferentes. Pueden sentir estrés, tristeza, preocupación o temor. Estos sentimientos son normales, aunque pueden ser muy intensos. Escuchar, hablar y compartir puede hacer que las emociones intensas causen menos temor. Anime a su hijo/a a nombrar sus diferentes sentimientos y a hablar sobre ellos. Esto lo/a ayudará a desarrollar la conciencia de sí mismo/a y la resiliencia.

También lo animamos a usted a compartir sus sentimientos. Estamos aquí para escuchar y ayudar a que encuentre el apoyo adicional que usted y su familia necesitan para sentirse bien, tanto física como emocionalmente.

P004748 | 0626

Stanford MEDICINE
Children's Health

Cómo encontrar al terapeuta adecuado

Nos importa su bienestar emocional y queremos ayudar a toda su familia. Los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes con una afección cardíaca, al igual que sus familias, pueden beneficiarse de acudir a un especialista en salud mental, también llamado **terapeuta** o **psicólogo**. Este especialista puede brindarle ayuda para entender sus sentimientos y manejar el estrés. Si tiene preguntas o preocupaciones relacionadas con la salud mental de su hijo/a o la suya, hable con el equipo de atención. Estamos aquí para escuchar y podemos ayudar a que encuentre los recursos que necesita.

Actualmente, el Centro de Cardiología ofrece servicios de atención holística a través del Programa Thrive. La atención holística se centra en el cuerpo, la mente y los sentimientos porque cada uno afecta al otro. Los terapeutas y los psicólogos del Programa Thrive pueden ayudar a niños, adolescentes y a toda la familia con muchas cuestiones, entre ellas las siguientes:

- Afrontar los problemas de salud y los diagnósticos complejos.
- Ansiedad o estrés relacionados con la cirugía y otros tratamientos médicos.
- Pensamientos de temor relacionados con traumas médicos.

El **Programa Thrive**, que ofrece apoyo social y emocional a toda la familia. Solicite a su equipo de atención una **remisión al Programa Thrive**. Para obtener más información, escanee el código QR o visite el sitio web del **Programa Thrive**.

https://stanmed.ch/thrive-ESP

Ollie's Branch, programa que fomenta la tranquilidad mental. Acepta a los pacientes de corazón en cualquier etapa de su vida. También ofrece hasta **8 sesiones de terapia por cada miembro de la familia** con un profesional de salud mental certificado. Para obtener más información, escanee el código QR o visite el sitio web de **Ollie's Branch**.

https://theohhf.org/ollies-branch/

P004748 | 0626

Stanford MEDICINE
Children's Health

Cómo estar en contacto con otras familias

A muchas familias les resulta útil hablar con otras personas que han pasado por lo mismo. Estos recursos pueden ayudar a que conozca a personas que entiendan su experiencia, y así podrán compartir y aprender mutuamente.

Campamento Taylor ofrece un campamento familiar para niños y adolescentes con problemas cardíacos **de 9 a 14 años**. Para obtener más información, escanee el código QR o visite el sitio web de **Kids Heart Camp**.

https://www.kidsheartcamp.org

Mended Little Hearts, una comunidad de apoyo en línea que ofrece educación, esperanza y apoyo a las familias de niños que nacen con problemas cardíacos. Para obtener más información, escanee el código QR o visite el sitio web de **Mended Little Hearts**.

https://mendedhearts.org/about-us/about-mended-little-hearts/

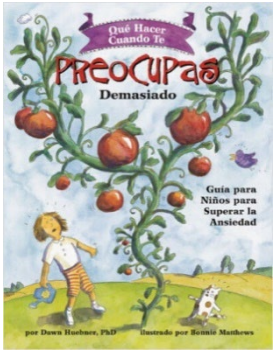
Young Mended Hearts, un grupo de apoyo entre pares en Facebook™ para adultos de **18 a 55 años** con enfermedades del corazón, incluidas enfermedades cardíacas congénitas. Para obtener más información, escanee el código QR o visite la **página de Facebook de Young Mended Hearts**.

https://www.facebook.com/YoungMendedHeartsInternational

P004748 | 0626

Stanford MEDICINE
Children's Health

Libros y aplicaciones recomendados

Imagen	Título y descripción	Código QR y sitio web
	Tranquilos y atentos como una rana: ejercicios de atención plena para niños [y sus padres] • **Libro** de Eline Snel. • Disponible en inglés y español. • Ejercicios divertidos para usted y su hijo/a. • Para niños de **5 a 12 años**.	https://www.editorialkairos.com/catalogo/p/tranquilos-y-atentos-como-una-rana
	**Qué hacer cuando te preocupas demasiado: guía para superar la ansiedad para niños** • **Libro** de Dawn Huebner. • Disponible en inglés y español. • Para niños de **7 a 11 años**.	https://lernerbooks.com/shop/show/25472
	Breathe, Think, Do With Sesame® (Respira, piensa y actúa con Plaza Sésamo®) • **Aplicación gratuita** de Sesame Workshop™. • Disponible en inglés y español. • Enseña a resolver problemas. • Enseña el autocontrol. • Para niños de **4 a 6 años**.	https://learningworksforkids.com/apps/breathe-think-do-with-sesame/

P004748 | 0626

Stanford MEDICINE
Children's Health

Libros y aplicaciones recomendados (continuación)

Imagen	Título y descripción	Código QR y sitio web
	Calm® • **Aplicación de suscripción; gratuita durante el período de prueba.** • Imágenes y meditaciones guiadas para dormir, relajarse y aliviar el estrés y la ansiedad. • Videos gratuitos de YouTube. • Sección para niños de **4 años en adelante.**	https://www.calm.com/
	Headspace® • **Aplicación de suscripción; gratuita durante el período de prueba.** • Meditación guiada y atención plena. • Orientación guiada disponible. • Sección para niños de **4 años en adelante**.	https://www.headspace.com/es
	Insight Timer® • **Aplicación gratuita.** • Ayuda a dormir y aliviar la ansiedad y el estrés. • Miles de meditaciones. • Para adolescentes de **12 años en adelante.**	https://insighttimer.com/es
	Mindfulness Coach • **Aplicación gratuita.** • Ayuda a todas las personas a aprender y practicar la atención plena. • Desarrollada por el **Departamento de Asuntos de Veteranos de Estados Unidos.** • Para adolescentes de **12 años en adelante.**	https://mobile.va.gov/app/mindfulness-coach

Si tiene preguntas

Recuerde que no está solo/a en este proceso. Si tiene preguntas o necesita apoyo, hable con el equipo de atención de su hijo/a. Queremos escuchar y ayudar a que encuentre los recursos adecuados para usted y su familia.

P004748 | 0626