



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 viven con afecciones cardíacas.

Hospital Infantil Lucile Packard de Stanford (Lucile Packard Children's Hospital Stanford)

Ubicación 725 Welch Road Palo Alto, CA 94304

Teléfono **(650) 497-8000**

Centro de cardiología

Ubicación 1.º piso del edificio principal, suite 120

Teléfono **(650) 721-2121**

La resiliencia es una habilidad que puede ayudarlo a manejar los desafíos de la vida. También puede mejorar su bienestar mental y emocional. Esta guía explica cómo desarrollar resiliencia para ayudar a los niños y las familias que viven con afecciones cardíacas.

Índice

¿Qué es la resiliencia?	3
Beneficios de la resiliencia.....	3
4 pasos para comenzar a desarrollar resiliencia.....	3
Aprender de experiencias difíciles.....	3
El problema cardíaco de su hijo.....	4
Estrés continuo	4
Reacciones de estrés traumático.....	4
Cómo controlar el estrés	5
Practicar la atención plena	5
Respiración abdominal.	5
Encontrar algo por lo que estar agradecido todos los días	5
Practicar la gratitud en familia	5
Mover el cuerpo con estiramientos o yoga.....	5
Meditación caminando.....	6
Ejercicios de conexión con el presente	6
Mirada suave	6
3-2-1 conectarse con el presente.....	7
Hable sobre los sentimientos de una manera tranquila.	7
Encontrar al terapeuta adecuado	7
Conectar con otras familias.....	8
Libros y aplicaciones recomendados.....	9
Más información	10

¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es una habilidad de fortaleza interior. Como muchas habilidades, se puede aprender y desarrollar con el tiempo. Además, le brinda la capacidad de:

- No darse por vencido y seguir adelante después de una experiencia difícil.
- Adaptarse cuando se enfrenta a un desafío.
- Manejar las situaciones difíciles de una manera más tolerante y pacífica.
- Responder a los problemas con más calma, incluso cuando esté enojado o molesto.

Beneficios de la resiliencia

La resiliencia es importante para su bienestar emocional. Lo ayuda a superar los momentos difíciles y a expresar cómo se siente. Cada vez que maneja una situación difícil de una manera más tranquila, usted aprende y crece. La resiliencia lo hace sentir más seguro y listo para el próximo desafío.

La resiliencia lo ayuda a navegar por la vida sin problemas. Puede ayudarlo a manejar el estrés y sentirse mejor consigo mismo. Le permite afrontar el futuro con más confianza. Desarrollarla es especialmente importante si usted o sus seres queridos enfrentan problemas de salud.

4 pasos para comenzar a desarrollar resiliencia

Desarrollar resiliencia requiere tiempo y práctica. Estas son algunas cosas que puede hacer, solo o con su hijo, para desarrollar más resiliencia:

1. **Tome pequeños pasos:** divida los problemas en partes pequeñas y más manejables.
2. **Pida ayuda:** pídale apoyo a familiares, amigos y al equipo de atención de su hijo cuando lo necesite.
3. **Quédese en el momento presente:** concéntrese en lo que puede hacer hoy, ahora mismo o en los próximos **5 minutos**.
4. **Practique el autocuidado:** puede ser un desafío cuidar de sí mismo cuando cuida a un niño enfermo. Sin embargo, su salud física y emocional son importantes porque lo ayudan a estar allí para su hijo de la manera que usted quiere estar. Incluso pequeñas cantidades de autocuidado pueden ayudarlo a sentirse renovado.

Ejemplos de autocuidado:

- Tomar agua.
- Comer alimentos saludables.
- Añadir movimiento físico a su día.
- Dormir o descansar cuando su hijo esté durmiendo.
- Hacer una actividad que le guste.
- Agregar cosas pequeñas a una rutina, como una mascarilla a una ducha, o escuchar un pódcast mientras se da un breve paseo al aire libre.



Aprender de experiencias difíciles

Desarrollar resiliencia lo ayuda a aceptarse a sí mismo y lo que sucede a su alrededor sin juzgarlo. Cuando usted comienza a reconocer y aceptar algunas cosas como son en este momento, incluso si no le gustan, ayuda a construir resiliencia. Esto no significa que tenga que estar de acuerdo con todo o rendirse. Solo significa que aprende a observar cómo son las cosas antes de tratar de cambiarlas o hacerlas diferentes.

Aprender de experiencias difíciles (continuación)

El problema cardíaco de su hijo

Aprender más sobre la afección cardíaca de su hijo puede ayudarlo a sentirse más en control. Escanee los códigos QR a continuación para obtener más información sobre las afecciones cardíacas en los niños.

Nombre de la organización	Página web	Código QR
CHD Care Compass	www.chdcarecompass.com	
Children's Cardiomyopathy Foundation	www.childrenscardiomyopathy.org	
Mended Hearts	www.mendedhearts.org/learn/	

Estrés continuo

Es común sentirse estresado después de una urgencia médica. No todo el estrés es malo. Por ejemplo, pensar en lo que sucedió puede ayudarlo a comprender y procesar la experiencia. Sin embargo, si el estrés continúa durante mucho tiempo y hace que la vida cotidiana se sienta difícil de manejar, es posible que necesite más apoyo.

Si nota que la vida cotidiana es difícil para usted o su hijo, hable con el equipo de atención. Estamos aquí para ayudarlo a comprender lo que está sucediendo y encontrar el apoyo que usted y su hijo necesitan.

Reacciones de estrés traumático

A veces, el dolor, las enfermedades graves y las cirugías pueden hacer que su cuerpo y su mente reaccionen con fuerza. Los sentimientos, comportamientos y respuestas intensos que se experimentan después de una experiencia aterradora se denominan **reacciones de estrés traumático**. Estos pueden incluir:

- Actuar diferente de lo habitual.
- Tener problemas para tomar medicamentos o ir a ver a un médico.
- Ser incapaz de dejar de pensar en lo sucedido.
- Sensación de mucha tristeza, preocupación o miedo.
- Dificultad para dormir.



Si tiene estas reacciones la mayor parte del tiempo, pueden convertirse en una afección denominada **trastorno de estrés postraumático** o **TEPT**. Esto es cuando los sentimientos y las reacciones continúan incluso después de que el evento aterrador haya terminado. Si esto es cierto para usted o su hijo, hable con el equipo de atención para obtener apoyo.

Cómo controlar el estrés

Durante el proceso de atención médica de su hijo, pueden surgir desafíos. Aprender a manejar el estrés puede ayudarle en situaciones difíciles. Las prácticas que se enumeran a continuación también se pueden compartir con su familia. Son formas comprobadas de manejar el estrés.

Practicar la 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 manera de concentrarse en el momento presente es ser consciente de su respiración. A continuación, se incluyen algunas formas fáciles de practicar la atención plena. Encuentre las formas que mejor se adapten a usted.

Respiración abdominal

Esta es una forma sencilla de relajarse y sentirse mejor. Puede hacerlo sentado o acostado. La respiración abdominal a la hora de acostarse puede ser una excelente manera de conectarse con su hijo y ayudarlo a calmarse antes de quedarse dormido. Póngase cómodo y siga estos pasos:

1. Póngase las manos sobre la barriga.
2. Respire lenta y profundamente por la nariz.
3. Sienta cómo su vientre se eleva bajo sus manos.
4. Exhale lentamente por la boca.
5. Sienta cómo su vientre se hunde bajo sus manos.
6. Repita esto durante unos minutos, si le resulta cómodo.



Encontrar algo por lo que estar agradecido todos los días

Escribir las cosas por las que está agradecido puede ayudarlo a sentirse mejor. Hacer esto todos los días puede mejorar su perspectiva de la vida:

1. Al final de cada día, piense en 1, 2 o 3 cosas que lo hicieron sentir agradecido. Pueden ser grandes o pequeñas.
2. Escriba estas cosas en un diario, en un bloc de notas o en su teléfono.



Incluso en días difíciles, trate de encontrar algo por lo que estar agradecido, sin importar lo pequeño que sea. Un ejemplo podría ser ver una flor bonita, escuchar su canción favorita o ver a alguien sonreír. Este ejercicio también se llama escribir en un **diario de gratitud**. También puede practicar esto con su hijo y su familia.

Practicar la gratitud en familia

Practicar la gratitud puede alejar los pensamientos del estrés y la preocupación. Elija un momento en el que todos en la familia puedan turnarse para decir por qué están agradecidos. La hora de comer o de acostarse es un buen momento para hacerlo. Hablar de las cosas por las que está agradecido o compartir su parte favorita del día puede ser una adición significativa a la rutina diaria de su familia.

Mover el cuerpo con estiramientos o yoga

El yoga es una manera de mantener nuestros cuerpos y mentes saludables. Incluye mover nuestros cuerpos de diferentes maneras, respirar profundamente y relajar nuestras mentes a medida que nos movemos. Muchas personas informan que hacer yoga las ayuda a sentirse mejor física y emocionalmente.



Cómo controlar el estrés (continuación)

Meditación caminando

Esta es una práctica para ponerse en contacto con la forma en que su cuerpo experimenta las cosas que lo rodean. Esta puede ser una excelente manera de relajar su mente por un tiempo. Cuando terminan, a algunas personas les resulta útil escribir sobre la experiencia en un diario, en un bloc de notas o en su teléfono.



1. **Escoja un pie y comience a caminar con cuidado.**

Sienta el suelo bajo sus pies. Observe qué tan alto levanta el pie y qué tan rápido camina. Después, reduzca la velocidad un poco y concéntrese en cada paso.

2. **Observe cómo lo hace sentir caminar.**

Es posible que sienta que una pierna es más fuerte que la otra. ¡Está bien! Es común notar cuando está prestando atención a sus pasos.

3. **Sienta lo que lo rodea.**

Si está afuera, observe cómo se siente el aire. ¿Hace calor o frío? ¿Cómo se siente su piel? Cuando respire, sienta el aire entrar y salir de la nariz y la boca.

4. **Observe cómo cambian sus pensamientos mientras camina.**

Si su mente comienza a pensar en otras cosas, vuelva a centrar suavemente su atención en su cuerpo. Sienta el suelo, huela el aire, vea lo que lo rodea.

5. **Use sus sentidos para experimentarlo todo.**

Deténgase un momento para notar cómo se siente su cuerpo. Tenga curiosidad por lo que ve, oye y siente.

6. **Siga caminando a un ritmo que lo haga sentir bien.**

Recuerde prestar atención a sus pies y mantenerse en el momento.

7. **Cuando termine, piense en cómo se siente.**

Observe su estado de ánimo. Respire lenta y profundamente. ¿Cómo se siente estar en su cuerpo? Sea amable y gentil consigo mismo.

Ejercicios de conexión con el presente

Los ejercicios de conexión con el presente pueden ayudarlo a sentirse tranquilo y mantenerse en el momento. Si se siente estresado o abrumado, estos ejercicios pueden hacer que se sienta más equilibrado y centrado por dentro.

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

Mirada suave

Mirar suavemente significa que usted observa algo a su alrededor sin enfocarse demasiado. Esto ayuda a que su mente se relaje y atraiga su atención a lo que está sucediendo en este momento. Cuando suaviza la mirada, puede sentir menos estrés y más calma. Haga esto al menos durante **1 minuto**. Es una forma fácil de conectarse con lo que lo rodea y hacer que se sienta más conectado y centrado.

Cómo controlar el estrés (continuación)

3-2-1 conectarse con el presente

Comience cerrando los ojos o suavizando la mirada. Coloque las manos sobre el pecho y el vientre. Inspire lentamente por la nariz, sintiendo cómo su pecho y vientre se elevan. Exhale lentamente por la boca. Sienta cómo su pecho y vientre se mueven con cada respiración.

Después de algunas respiraciones largas y lentas, abra suavemente los ojos y luego:

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** atentamente y nombre **1 cosa** que pueda escuchar.



Hable sobre los sentimientos de una manera tranquila.

Muchos niños que nacen con problemas cardíacos sienten muchas emociones diferentes. Pueden sentirse estresados, tristes, preocupados o asustados. Estos sentimientos son normales, pero pueden ser muy intensos. Escuchar, hablar y compartir puede hacer que las grandes emociones de su hijo se sientan menos aterradoras. Anímelo a nombrar sus diferentes sentimientos y hablar sobre ellos. Esto ayudará a su hijo a desarrollar la autoconciencia y la resiliencia.



También queremos que comparta sus sentimientos. Estamos aquí para escuchar y ayudarlo a encontrar el apoyo adicional que usted y su familia necesitan para sentirse bien, tanto física como emocionalmente.

Encontrar al terapeuta adecuado

Nos preocupamos por su bienestar emocional y queremos apoyar a toda su familia. Los niños, adolescentes y adultos jóvenes con una afección cardíaca, y sus familias, pueden beneficiarse de ver a un especialista en salud mental, también llamado **terapeuta** o **psicólogo**. Ellos pueden ayudarlo a comprender los sentimientos y manejar el estrés. Si tiene preguntas o preocupaciones sobre la salud mental de su hijo o la suya, hable con el equipo de atención. Estamos aquí para escucharlo y podemos ayudarlo a encontrar los recursos que necesita en este viaje.



El centro cardíaco ofrece servicios de atención integral a través del Programa Thrive. El cuidado holístico se centra en el cuerpo, la mente y los sentimientos, porque cada afecta al otro. Los terapeutas y psicólogos del Programa Thrive pueden ayudar a los niños, adolescentes y a toda la familia con muchas cosas, que incluyen:

- Manejo de problemas de salud y diagnósticos complejos.
- Ansiedad o estrés, relacionados con las cirugías y otros tratamientos médicos.
- Pensamientos temerosos relacionados con traumas médicos.

Encontrar al terapeuta adecuado (continuación)

Pídale una derivación al Programa Thrive, o escanee el código QR o visite el sitio web a continuación:



Programa Thrive, apoyo social y emocional para toda la familia.
thrive.stanfordchildrens.org

También puede encontrar apoyo a través de una organización llamada **Ollie's Branch**. Pueden proporcionar hasta **8 sesiones de terapia por cada miembro de la familia** con un profesional de salud mental con licencia. La Rama de Ollie da la bienvenida a los guerreros del corazón en cualquier etapa de la vida. Para obtener más información sobre la sucursal de Ollie, escanee el código QR o visite el sitio web a continuación.



Rama de Ollie, extendiendo la tranquilidad.
<https://theohhf.org/ollies-branch/>

Conectar con otras familias

A muchas familias les resulta útil conocer y hablar con otras personas que han experimentado lo mismo. Estos recursos pueden ayudarlo a encontrar personas que entiendan por lo que está pasando. Juntos pueden hablar y aprender de sus experiencias compartidas.

Para conectarse con otras familias de niños nacidos con problemas cardíacos, puede escanear los códigos QR o visitar los sitios web siguientes:



Camp Taylor ofrece un campamento familiar para niños y adolescentes con problemas cardíacos, de **9 a 14 años**.
www.kidsheartcamp.org



Mended Little Hearts, una comunidad de apoyo en línea que brinda educación, esperanza y apoyo a las familias de niños nacidos con problemas cardíacos.
<https://mendedhearts.org/about-us/about-mended-little-hearts/>



MyHeart Teen Community, un grupo de Facebook™ para jóvenes, de **13 a 25 años**, con cardiopatía congénita o afecciones cardíacas adquiridas.
www.facebook.com/groups/myheartheartkids



Young Mended Hearts, un grupo de apoyo entre pares de Facebook para adultos de **18 a 55 años** con enfermedades cardíacas, incluidas las congénitas.
www.facebook.com/YoungMendedHeartsInternational

Libros y aplicaciones recomendados

Descripción	Página web	Código QR
Sentado quieto como una rana: ejercicios de atención plena para niños (y sus padres)	<ul style="list-style-type: none"> • Libro de Elin Snel. • Disponible en inglés y español. • Ejercicios divertidos para usted y su hijo. • Para edades de 5 a 12 años. • https://www.shambhala.com/sitting-still-like-a-frog-2968.html 	
Qué hacer cuando se preocupa demasiado: una guía para niños para superar la ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> • Libro de Dawn Huebner. • Disponible en inglés y español. • Para edades de 7 a 11 años. • https://www.dawnhuebnerphd.com/worry-too-much-overcoming-anxiety/ 	
Respira, piensa, hazlo con Sesame®	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación gratuita de Sesame Workshop™. • Disponible en inglés y español. • Enseña a resolver problemas. • Enseña autocontrol. • Para niños de 4 a 6 años. • https://learningworksforkids.com/apps/breathe-think-do-with-sesame/ 	
Calmado	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de suscripción. • Prueba gratuita. • Imágenes y meditación guiada. • Para dormir, relajarse, el estrés y la ansiedad. • Videos gratuitos de YouTube. • A partir de 4 años (sección para niños). • https://www.calm.com/ 	
Headspace	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de suscripción. • Gratis durante 14 días de prueba. • Meditación guiada y atención plena. • Entrenamiento disponible. • A partir de 4 años, sección para niños. • https://headspace.com/ 	
Temporizador Insight	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación gratuita. • Miles de meditaciones. • Ayuda con el sueño, la ansiedad y el estrés. • A partir de 12 años de edad. • https://insighttimer.com/ 	

Libros y aplicaciones recomendados (continuación)

Descripción	Página web	Código QR
Entrenador de atención plena	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación gratuita. • Por el Departamento de Asuntos de Veteranos. • Ayuda a todos a aprender y practicar la atención plena. • A partir de 12 años de edad. • https://mobile.va.gov/app/mindfulness-coach 	

Más información

Recuerde que no está solo en este viaje. Si tiene preguntas, preocupaciones o si cree que necesita ayuda, pero no sabe por dónde empezar, hable con el equipo de atención de su hijo. Queremos escuchar lo que tiene en mente y queremos ayudarlo a conectarse con los recursos y el apoyo que usted y su hijo necesitan.

Autor: El programa Heart Center Thrive

Revisión de la redacción: Oficina de Enseñanza y Divulgación de Temas de Salud para Pacientes y Familias