

Cómo ayudar a su hijo a manejar el asma

Usted puede desempeñar una función importante al ayudarle a su hijo a aprender a cuidar de su asma. Comience hablando con su hijo y escuchando con atención para comprender y conocer sus inquietudes y temores.

1. Escuche a su hijo

Piense en las cosas que su hijo ha dicho sobre la vida con asma. Es posible que algunas estén en la lista a continuación. Marque las que le preocupan a su hijo para que usted pueda explorarlas más a fondo.

- ☐ No encajo en el grupo.
- ☐ Mis amigos y maestros no saben cómo se siente.
- ☐ No sé cuándo tendré síntomas.
- ☐ Me preocupo cuando no hay adultos cerca.
- ☐ Quisiera poder hacer lo que hacen otros niños (como hacer deportes o simplemente jugar al aire libre).
- ☐ _____

2. Hable con su hijo para entender mejor

Inicie una conversación con su hijo para entender más qué le preocupa. Enfóquese en una inquietud a la vez. Comience con lo que es más importante para su hijo.

Puede usar las afirmaciones y las preguntas de muestra que están a continuación como ayuda para comenzar. Use las que se adapten mejor a la situación. Cámbielas a sus propias palabras para que la conversación suene más natural.

- “Cuéntame más sobre eso”.
- “¿Qué sucedió que te hizo sentir de esa manera?”
- “¿Qué hiciste la última vez que te sentiste de ese modo? ¿Funcionó? ¿Qué otra cosa podrías probar?”

3. Encuentre la mejor manera de ayudar

Piense en cómo puede ayudar mejor a su hijo con sus inquietudes. Enfóquese en una cosa a la vez. Estos son algunos temas para tener en cuenta. Recuerde pensar en lo que se adapte a la edad de su hijo. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo si tiene preguntas sobre cómo ayudar al niño.

Más información sobre el asma

- Medicamento diario para prevenir el asma
- Medicamento de rescate, como un inhalador de rescate
- Síntomas del asma
- Los desencadenantes del asma de su hijo

3. Encuentre la mejor manera de ayudar (continuación)

Más información sobre los cuidados del asma

- Cómo usar un inhalador
- Cómo preparar un plan de acción
- Cómo evitar los desencadenantes
- Cómo recordar tomar los medicamentos
- Cuándo y cómo buscar ayuda

Cómo ser más independiente

- Haciendo más preguntas
- Hablando sobre el asma con el proveedor de atención médica
- Pudiendo demostrarle lo que han aprendido (por ejemplo, cómo usar un inhalador)
- Pudiendo decirle lo que han aprendido (por ejemplo, cuáles son los desencadenantes)
- Hablando sobre sus sentimientos con familiares y amigos

Agregue sus propias ideas aquí: _____

4. Apoye a su hijo

Marque las maneras en las que puede apoyar mejor a su hijo mientras está aprendiendo nuevas destrezas para cuidarse. Estas son algunas cosas que debe considerar. Agregue sus propias ideas también.

- ☐ Dedique tiempo semanal o diario para hablar con su hijo y determinar cómo se encuentra.
- ☐ Coloque el plan de acción para el asma de su hijo en algún lugar en el que se vea fácilmente, como el refrigerador.
- ☐ Hable con su hijo a menudo sobre su plan de acción para el asma.
- ☐ Felicite a su hijo cuando haga lo correcto.
- ☐ Ayude a su hijo a aprender cómo explicarles a otras personas sobre su asma.
- ☐ Trabaje con su hijo para preparar una lista de preguntas para el proveedor. Anímelo a hablar con su proveedor durante las citas.
- ☐ _____
- ☐ _____

Trabaje junto con los proveedores de atención médica de su hijo.
Estos pueden ayudarle a su hijo a obtener más información
sobre cómo cuidar de su asma a medida que crezca.

Este material fue elaborado por GSK.



©2014 GSK group of companies.
All rights reserved. Printed in USA. 5678R0.SPAN April 2014
Helping Your Child Manage Their Asthma – Spanish.