

El camino hacia la recuperación: consejos y sugerencias para jóvenes con accidente cerebrovascular

Pasar por un derrame cerebral puede hacerte sentir preocupado, triste, confundido y enojado. No estás solo. Este folleto comparte consejos y sugerencias de niños y adolescentes que tuvieron un derrame cerebral. Esperamos que usted y su familia encuentren estas palabras útiles.



Rodéate De Gente Que Te Apoye

"Si tienes el sistema de apoyo correcto y bueno, todo el mundo te anima, podrás seguir adelante".

"Asegúrate de que haya mucha gente a tu alrededor que te quiera".

"Encuentra tu propia comunidad. ... Encuentra a alguien que lo pasen juntos".

"Encuentra a alguien con quien puedas hablar, que realmente se preocupe por ti. ... Puedes ir a un psiquiatra o a un psicólogo. ... Si te sientes abrumado, ya sabes, habla con alguien al respecto, no te lo tomes como una carga".

"Asegúrate de decírselo a la gente que necesita saber, como la escuela... porque te pueden ayudar. Porque si no lo saben, no pueden hacer nada".

Trabaja duro y mantente motivado

"Di que sí a todo lo que los terapeutas te dicen que hagas. ... Ellos saben cómo ayudarte".

"Mantente fuerte y motivado".

"Yo diría que incluso si es difícil o se vuelve aburrido, hacer el fisio... porque con cada vez que lo haces, será más fácil".

"Empújate al límite y haz lo mejor que puedas. Y sí, a veces va a ser difícil, y sí, podrías fallar en algunas cosas, pero es natural porque no puedes tener éxito a menos que fracasas de vez en cuando".



Esperar cambios

"Vas a enfrentar algunas dificultades y no vas a poder hacer cosas que otros niños pueden hacer, pero eso está bien. ... Eres tú y no tienes que ser como todos los demás".

"Podría cambiar tu salud, y los deportes, si practicas algún deporte, o como cualquier cosa física, podría cambiar. Además, tus emociones podrían cambiar".

"Vas a salir como una persona nueva y vas a ser más fuerte. ... No serás la persona que eras antes, y eso no es algo malo".

Haz cosas que te gustan

"Encuentra cosas nuevas para disfrutar. He jugado al voleibol sentado... y luego empecé a jugar al golf. Así que tienes que encontrar cosas nuevas para amar y mantenerte entretenido".

"Solo trata de asegurarte de seguir haciendo todo lo que disfrutaste haciendo antes de tu accidente cerebrovascular para que sea un poco más normalizado".

"La comedia puede ser un gran alivio. ... Veo cosas divertidas. Eso me ayuda mucho".

Tómalo día a día

"No te preocupes tanto por el futuro, solo preocúpate por el momento".

"Ten paciencia. Puede parecer muy, muy frustrante a veces, pero si tienes paciencia y pruebas cosas diferentes,... funcionará".

"Tu recuperación emocional es muy importante, tanto como tu recuperación física. ... Tendrás momentos en los que tendrás trampas y te sentirás muy emocionado en cuanto a lo que pasó".

"Tómate tu tiempo. Se necesita tiempo para recuperarse. ... Te sentirás lento, pero con el tiempo llegarás allí".