



**“Antes que cualquier cosa, la preparación es la clave del éxito.”**

- Alexander Graham Bell



La Iniciativa para Afrontar los Problemas Médicos de la Familia (Family Medical Coping Initiative) se dedica a mejorar las capacidades de afrontamiento de pacientes y familias que tratan con condiciones médicas y de atención. Ofrecemos programas educativos para el personal y los cuidadores de los pacientes de Boston Children's Hospital y ponemos la información de recursos médicos para el afrontamiento a disposición de los clínicos y de las familias. Aunque no podemos ver a los pacientes y a sus familias para la psicoterapia, nuestro objetivo es dar apoyo por medio de seminarios web en línea, material y consultas al personal.

Creemos en el poder de los niños y las familias para crecer y hacer cambios que apoyen su salud psicológica y bienestar frente a los retos médicos, durante la vida del niño y la familia.

Creemos que los pacientes, los cuidadores y el personal pueden trabajar juntos como equipo para mejorar las experiencias médicas de los menores y sus familias.



Escanee este código QR, con la cámara del teléfono, para el seminario web sobre este tema para la familia de FMCI.



**Boston Children's Hospital**

Where the world comes for answers

## ¿Cómo puede ayudar a su hijo a prepararse para una vacuna u otras inyecciones?

Preparar a su hijo es muy importante. Esta guía práctica, de la Iniciativa para Afrontar los Problemas Médicos de la Familia (FMCI), está diseñada para ayudarlo a usted y a su hijo a prepararse para su próxima visita.



# PREPARE A SU HIJO PARA EL ÉXITO

Ayude a su hijo a practicar con juegos sobre inyecciones.

- Anime a su hijo a practicar y jugar con un muñeco con un botiquín de juguete o una jeringa oral.
- Muéstrelle a su hijo lo que puede hacer para sentirse bien en el consultorio del médico..

## Juegue con su hijo/a.

Ayude a su hijo a practicar la respiración de relajación.

- Respire despacio y cuente: "Entra por la nariz 1,2,3 y sale por la boca 1,2,3".
- Finja soplar velas de cumpleaños.

Ayude a su hijo a practicar quedarse quieto.

- Finja estar congelado y luego imuévase, muévase, muévase!



Ayude a su hijo a tener pensamiento positivos.

- "No me gusta, pero así tendré menos posibilidades de enfermarme".
- "Es incómodo, pero luego se termina y puedo hacer algo divertido".
- "Yo puedo hacerlo"



# ABOGAR POR SU HIJO

Pida que le den algo para controlar el dolor antes de la inyección.

- (Unos días o una semana antes) Usted, como cuidador, puede pedir hielo para una vacuna o un medicamento topical anestésico para una extracción de sangre o vía intravenosa.
- Los bebés pueden amamantar/tomar un biberón para minimizar su malestar.
- Puede preguntarle al clínico del bebé si se le puede dar agua con azúcar para que se sienta más cómodo.



# CREE UN PLAN PARA EL DÍA

Hable con su hijo sobre lo que sucederá antes, durante y después de la inyección. Piense con antelación actividades relajantes y de distracción para hacerlas desde antes de la inyección y hasta que termine. Puede planear:

- Cantar una canción.
- Ver un video o jugar un juego en un teléfono.
- Ver libros interactivos o explorar la habitación juntos.
- Siente a su hijo sobre sus piernas o sostenga su mano para que se sienta más cómodo.
- Dígale al niño lo que sucederá justo después de la inyección.
- **Dele un gran abrazo, un regalo, un pequeño premio, o deténganse en el parque o en un lugar especial.**



# ADMINISTRE LA INYECCIÓN

Maneje su propia ansiedad antes y durante la inyección. Intente dar el ejemplo a su hijo de cómo afrontar la situación.

- Los hijos pueden saber cuándo los padres están ansiosos y esto también puede asustarlos.

Sea sincero usando un lenguaje adecuado para los niños.

- "Puede parecer un pellizco, pero podemos hacer cosas para que sea más fácil".

Recuérdelle a su hijo que usted estará con él.

Recuérdelle a su hijo sobre el plan de el día y la actividad/distracción durante la inyección.

Comparta "por qué está sucediendo esto" con palabras simples:

- "El medicamento te ayudará a estar saludable".
- "La pequeña muestra de sangre que sacan nos ayudará a saber por qué no te sientes bien. Ayudará a los clínicos a saber cómo ayudarte para que estés sano".

Haga que su hijo sienta algo de control dándole opciones realistas:

- "¿Qué brazo?", "¿Qué color de curita?", "¿Quieres ver o quieres ver hacia otro lado?"

Pregunte si hay un especialista en vida infantil disponible para ayudar



# DESPUÉS DE LA INYECCIÓN

Siga adelante con su plan después de la inyección.

- Recuérdelle al niño lo que salió bien.
- Recuérdelle al niño los resultados positivos que vendrán de la inyección.
- Manténgase positivo. No le recuerde a su hijo ningún problema que haya ocurrido.
- Los hijos recordarán los cumplidos que reciben.
  - "Puedo decir que fue difícil, pero hiciste tu mejor esfuerzo."
  - "Te quedaste muy quieto, buen trabajo."
  - **"Lo lograste, deberías estar orgulloso."**