



CREANDO COMODIDAD

PARA LOS ADOLESCENTES DURANTE LOS PROCEDIMIENTOS CON AGUJAS!

1. Haz un plan

Todos nos sentimos mejor cuando sabemos **CÓMO** queremos afrontar un desafío. Elige algunas estrategias con anticipación para saber qué te gustaría hacer para sentirte más cómodo y en control.

2. Usa tu voz!

Tu eres quien mejor te conoces y los proveedores médicos no pueden leer la mente. ¡Toma el control y cuéntales qué necesitas para estar más cómodo!

3. Crema anestésica

Para experimentar dolor, una señal de dolor tiene que llegar a nuestro cerebro. La crema anestésica detiene la señal antes de que comience. Debes hacerlo con anticipación, por lo que tendrás que planificar con anticipación.

4. Vibración

Idea parecida a la anterior. La vibración crea un atasco de señales en nuestro sistema nervioso. Cuando se coloca sobre la piel durante un pinchazo, evita que la señal de dolor llegue a nuestro cerebro. ¡Extraño pero muy cierto!

5. Distracción

Descubre a qué **QUIERES** prestar atención y desconéctate del mundo que te rodea. Antes y durante, elige concentrarte en algo que te haga sentir relajado, como escuchar música, ver un video divertido o navegar por las redes sociales.

6. Respira

Respirar lenta y profundamente intencionalmente nos permite tomar el control de nuestro sistema nervioso. Envía el mensaje a nuestro cuerpo y cerebro para que se calmen y reduce el volumen del dolor y la ansiedad.

7. Contacto / Conexión

Tener cerca a personas en las que confiamos nos ayuda a sentirnos más tranquilos. Si lo deseas, puedes pedirle a una persona de confianza que te tome la mano, te frote la espalda, te toque la cabeza, cualquier cosa que te resulte agradable y reconfortante. Al hacer esto, estas creando una avalancha de sustancias químicas cerebrales positivas y calmantes y reduciendo las señales de dolor.

8. Recompensa

A veces necesitamos una razón para hacer las cosas difíciles. Descubre qué te motivaría a seguir adelante y establece un plan para asegurarte de que esto suceda cuando hayas terminado.



Meg Foundation
megfoundationforpain.org

