# CREANDO COMODIDAD

## PARA NIÑOS DURANTE PINCHAZOS DE AGUJA



### 1. Cálmase

Respire hondo, sonría, relaje los hombros. Su calma ayuda a su niño a estar tranquilo. Sus sentimientos positivos, palabras y acciones pueden ayudar a su niño a sentirse más cómodo.



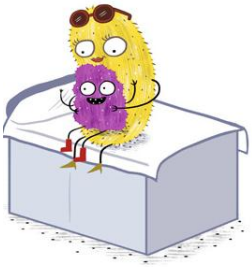

### 2. Haga Un Plan

¡Preparar a los niños de antemano y darles opciones ayudan a los niños sentirse más en control! Cree un plan para las estrategias que quieren usar para sentirse cómodos. ¡Encuentre un plan de juego de ejemplo en nuestro sitio web!




### 3. Medicamento Adormecedor / Vibración / Frío

La investigación dice que poner crema anestésica en la piel antes de la inyección funciona bien para minimizar el dolor de la aguja para los niños. Puede llevar tiempo para que funcione, entonces planifique con anticipación. El frío, vibración y el frotamiento de la piel también pueden funcionar. Nuestro sitio web tiene más información en medicamentos con y sin receta.



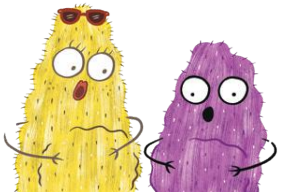
### 4. Posición de Comodidad

Sujetar bruscamente  a niños con temor durante procedimientos médicos no es una buena idea. Hay maneras que puede sujetar su niño para calmarlos y mantenerlos seguro. Usted es el mejor consuelo para su hijo, y puede aprender maneras de sujetarlos para ayudarles a sentirse más en control.



### 5. Distracción

¡Tomando ventaja de la habilidad natural de un niño a absorberse profundamente dentro de videos, juguetes, y actividades cambia la manera en que ellos sienten dolor. Pueden ignorar las señas de dolor de la misma manera que cuando no oyen cuando usted los llama! Dejen que ellos escojan algo de ver o hacer antes y después del pinchazo de aguja.



### 6. Respiración del Vientre

Expire, después tome inspiraciones y exhalaciones lentas y con calma para ayudar a los niños y reduzcan las reacciones del cuerpo al dolor. Las burbujas o los molinillos son una manera divertida para distraerlos y motivarlos a seguir un ritmo lento y uniforme. Usar sus propias respiraciones profundas y lentas para guiar el ritmo de ellos les ayuda a seguir manteniendo el rumbo y estar más en control.

Meg Foundation
megfoundationforpain.org