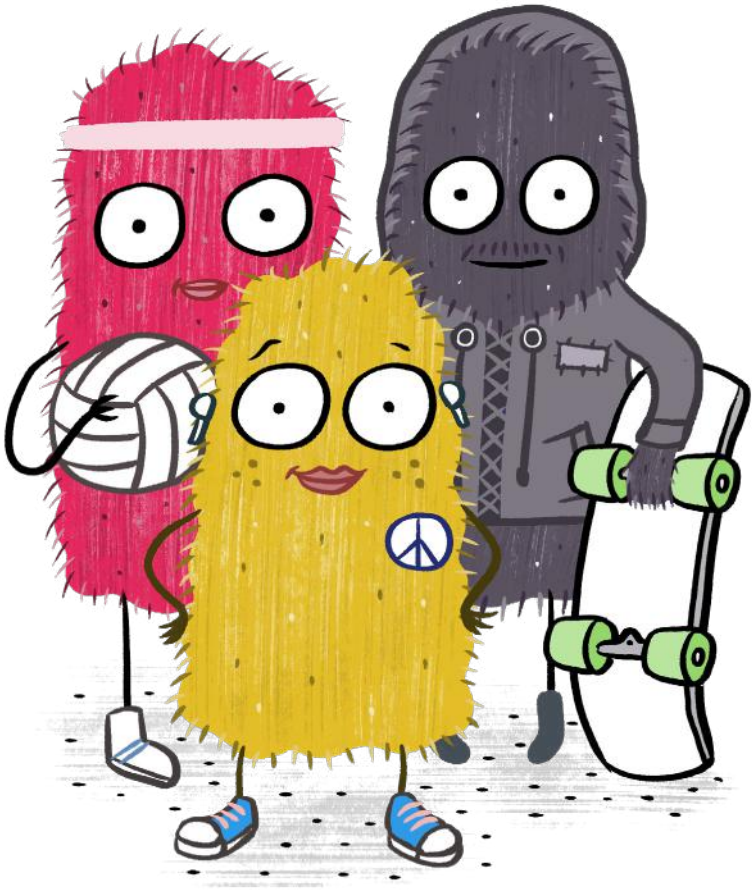


PLAN PARA TOMAR EL CONTROL

Seamos realistas: a nadie *le gustan* las agujas.

Pero sea que infundan miedo en tu corazon o simplemente no seas un fanatico, hay formas simples de hacerlo mucho mas comodo.

Las agujas pueden apestar, pero cuidar tu salud no es, así que tome el control y haga un plan. Mira que opciones tienes, y elige lo que funciona para ti...

GUIA PARA PADRES

MAS INFORMACION AQUI

Meg Foundation
MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG



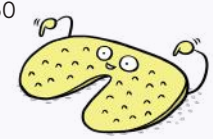
¿Que es Buzzy?

Las vibraciones de Buzzy bloquean la señal de dolor para que no tengas que sentir el pinchazo de la aguja.



¿Que es la crema anestesica?

Es una creama que usas 30-60 minutos andes de el pinchazo de la aguja que adormece tu piel.



¿Que es Shotblocker?

El Shotblocker es un dispositivo de plastico con pequenas “nubs” que distraen los nervios. Tu cerebro siente las nubs, y no el pinchazo de la aguja.

Primero que nada: tienes que estar listo para ***HABLAR***.

Usted te conoce mejor a tí mismo y los médicos no leen la mente. Toma el control y diles lo que necesitas para estar más cómodo.

Tener personas que nos gustan a nuestro alrededor nos hace sentir mejor. También cambia la forma en que procesamos el dolor, lo cual es una locura pero es cierto. ¿A quién te gustaría tener contigo? _____

El toque de una persona de confianza tiene poderes mágicos para crear comodidad y calma. ¿Alguno de estos te suena bien?

☐ Toma mi mano ☐ Frota my espalda

☐ Abrázame *(los abrazos laterales pueden ayudar a que tu cuerpo se quede quieto)*

☐ Sentar cerca ☐ Algo más:_____

Ver a otras personas recibir inyecciones puede provocar algunos de nuestros propios sentimientos de pánico, así que es mejor evitar eso tanto como sea posible. ¿Alguno de estos te suena bien?

☐ Esperar afuera hasta que sea mi turno

☐ Enfocar en otra cosa: _____

☐ Pide cita para no tener que esperar

☐ Pide un espacio privado *(si está disponible)*

☐ Algo más: _____

La elección es poder: en que brazo te gustaria tener tu vacuna?

☐ La Izquierda ☐ La Derecha

Hay muchas maneras en que podemos usar para detener el dolor de un pinchazo de aguja antes de que comience. si están disponibles, ¿cuál le gustaría usar?

☐ Crema anestésica

☐ Buzzy *(vibración)*

☐ Shotblocker

VIDEO DE VIBRACION

VIDEO DE CREMA ANESTESICA

¡Puedes elegir más de una!

Ya sabes lo bueno que eres para bloquear el mundo cuando te enfocas en algo que realmente te gusta. También puedes usar ese superpoder para desconectar el dolor y el estrés. ¿En qué quiere enfocarse antes y durante tu vacuna?

☐ Algo en el teléfono / tableta: _____

☐ Musica ☐ Alguien hablándome: _____

☐ Algo más: _____

Respirar es el truco definitivo de tu sistema anterior. Simple, pero una forma muy, muy efectiva de tomar el control. Mientras tomas esas buenas y profundas respiraciones, ¿quieres...

VIDEO DE RESPIRACION

☐ ¿Alguien que respire contigo?
¿Quién? _____

☐ Ver un video de guía de respiración como este

☐ Nada... ¡Lo haré yo mismo!

Algunas personas se sienten más en control cuando miran, mientras que a otras simplemente les gusta fingir que no está sucediendo. ¿Cuál es mejor para ti?

☐ Quiero ver ☐ Quiero concentrarme en otra cosa

Hágale saber al médico cuál es la mejor opción para ti:

☐ Dime cuándo entra el pinchazo de la aguja

☐ Solo hazlo y déjame concentrarme en otras cosas

Si eres uno de los muchos que están preocupados por desmayarse, aquí hay algunas formas sencillas de mantenerse en pie:

☐ Beber mucha agua de ante de la vacuna

☐ Toma respiraciones lentas y profundas

☐ Aprieta la pierna y los músculos abdominales repetidamente

☐ Pedir acostarse para el pinchazo de aguja

☐ Sentarse con las piernas cruzadas

☐ Usa Buzzy *(las vibraciones evitan que se desmayen)*

Tener algo que esperar realmente ayuda. ¿Qué pequeña recompensa te ayudaría a salir adelante?

_____

LO TIENES :)

*Recuerde a todos los demás que el estrés también es contagioso, realmente ayuda si **ESTÁN TRANQUILOS.***