

POKE PLAN

Vacunarse te ayuda a mantener saludable y proteger a las persona alrededor tuyo

¡Aunque conseguir un pinchacito con una aguja no es divertido, hay muchas maneras para que seya mas fácil para ti. Tu eres quien mejor te conoces, así que elijas las formas que deseas para estar mas cómodo y en control!

GUIA PARA PADRES

UN PLAN EN LINEA CON SUPERMEG

Meg Foundation
MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG



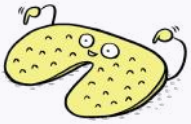
¿Que es Buzzy?

¡Las vibraciones de Buzzy bloquean las senales de dolor para que no tengas que sentir el pinchacito de la aguja!



¿Que es la crema anestesica?

¡Es una cream que usas 30-60 minutos andes de el pinchocito de la aguja que adormece tu piel!



¿Que es Shotblocker?

Shotblocker es un dispositivo de plastico con pequeñas “nubs” que distraen los nervios. Tu Cerebro siente las “nubs”, y no el pinchocito de la aguja.

¿Que brazo (o pierna) te gustaría tener tu vacuna?

- ☐ Izquierda
- ☐ Derecha

¡Sentarte en una posición cómoda con personas en las que confiamos ayuda much! ¿Que posición quieres?

POSICIONES DE COMODIDAD

- ☐ Sentarse en la _____ falda
- ☐ Al lado de _____
- ☐ Acostada
- ☐ Sentarse
- ☐ Algo diferente:_____

Hay un montón de maneras en que podemos para el dolor de un pinchacito de la aguja antes de que comience. ¿Si están disponibles, cual te gustaría usar?

VIDEO DE VIBRACION

VIDEO DE CREMA ANESTESICA

- ☐ Crema anestésica
- ☐ Buzzy
- ☐ Shotblocker

¡Puedes elegir mas de una!

¡Ya sabes lo bueno que eres para bloquear el mundo cuando te enfocas en algo que real-mente te gusta. Es como un superpoder! ¿En que le gustaría enfocarte durante tu vacuna?

- ☐ ¿Un vídeo? ¿Cual? _____
- ☐ Hablando con _____
- ☐ Un libro
- ☐ Un juguete
- ☐ Música
- ☐ Algo diferente: _____

La respiración es una excelente manera de rechazar las senales de dolor y los sentimientos de ansiedad. Mientras tomas esas buenas y profundas respiraciones, quieres...

VIDEO DE RESPIRACION

- ☐ ¿Alguien que respire contigo? ¿Quien? _____
- ☐ ¿Mirar un vídeo de guía de respiración?
- ☐ Nada... ¡Lo haré yo mismo!

A algunos niños les gusta ver el pinchacito de la aguja y a otros les guida fingir que no esta pasando. ¿Cual te funciona mejor?

- ☐ Yo quiero ver el pinchacito de la aguja
- ☐ Algo diferente:_____

Quieres que le digan lo que esta pasando antes y / o durante la vacuna?

- ☐ Sí, antes
- ☐ Sí, durante
- ☐ No, yo prefiero prestar atención a otra cosa: _____

¿Si quiere que te digan cuando entra la aguja, que palabras quiere que usen para avisarle?

- ☐ Cuenta 1-2-3
- ☐ "Aquí viene..."
- ☐ Algo diferente:_____

Demasiadas voces pueden resultar abrumadoras. ¿Quien quiere que hable, si alguien?

Personas que habla:_____

Personas que no habla: _____

Los adultos de confianza son un gran apoyo. ¿Que te gustaría que hicieran para ayudarte sentir mas tranquilo y cómodo?

- ☐ Habla y distraeme
- ☐ Frota my espalda
- ☐ Toma mi mano
- ☐ Muestra un vídeo para verlo
- ☐ Algo diferente: _____

Tener algo que esperar en el futuro ayuda mucho. ¿Que te gustaría hacer or tener después de el pinchacito de la aguja? _____

*Y recuerda recordarles a todos que te ayuda si los **adultos***

MANTIENEN LA CALMA :)