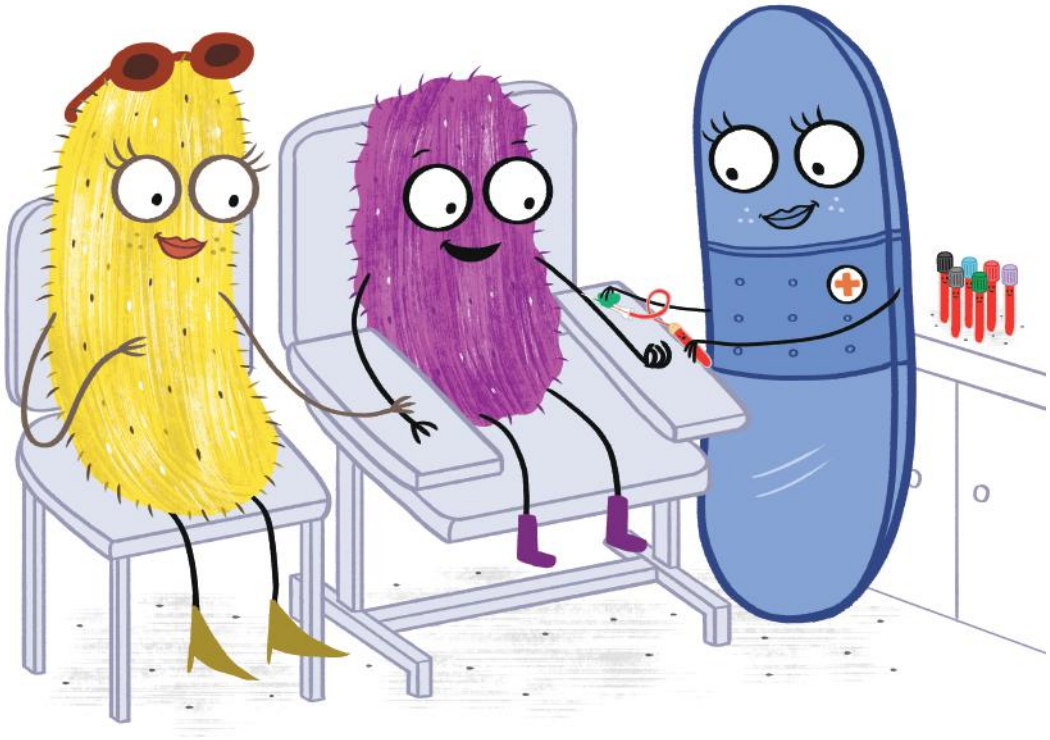


PLAN DE CONFORT

para el Análisis de Sangre

Hacerse un análisis de sangre es una parte fundamental para mantenerte saludable.

La buena noticia es que existen excelentes formas de facilitar todo el proceso.

GUÍA PARA PADRES

Tú eres quien mejor se conoce
¡así que elige cómo quieres sentirte
más cómodo/a y tener mayor control!

PLANIFICA ONLINE CON SUPERMEG!

Meg Foundation
MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG



¿Qué es Buzzy?
La vibración de Buzzy bloquea la señal de dolor, así que no tienes que sentir el pinchazo.



¿Qué es la crema anestésica?
Es una crema que te aplicas entre 30 y 60 minutos antes del pinchazo, ¡y que adormece la piel!



¿Qué es el posicionamiento comodo? Es una excelente manera de mantener nuestro cuerpo cómodo y tranquilo mientras se realiza un procedimiento médico.

Elegir la mejor zona de tu cuerpo es una decisión que tomarás en equipo con las personas que te ayudan, ya que ellas saben muy bien qué lugares facilitan el proceso; ¡y tu opinión también cuenta! Si pudieras elegir, ¿qué preferirías?

☐ Brazo izquierdo ☐ Brazo derecho
☐ Otro: _____

¡Estar en una posición cómoda con personas en las que confiamos realmente ayuda! ¿Qué posición quieres?

GUÍA DE POSICIÓN DE CONFORT

☐ En la parte _____de la pierna
☐ Cerca de _____
☐ Acostado ☐ Sentado
☐ Otro lugar: _____

¡Hay muchas formas de evitar las molestias de un pinchazo antes de que empiecen! Si están disponibles, ¿cuál te gustaría usar?

☐ Crema anestésica
☐ Vibración
☐ Spray frío

VIBRACIÓN VÍDEO

CREMA ANESTÉSICA VÍDEO

Ya sabes lo bueno que eres bloqueando el mundo cuando estás concentrado en algo que realmente te guste. Es como un superpotencia! ¿En qué te gustaría centrarte? en antes y durante?

☐ Video: ¿cuál? _____
☐ Libro ☐ Juguete ☐ Música
☐ Hablar con _____
☐ Otra cosa: _____

La respiración es una excelente manera de atenuar las señales de dolor y la sensación de ansiedad. Al realizar esas respiraciones profundas y beneficiosas, ¿te gustaría...?

☐ ¿Alguien que respire contigo? ¿Quién? _____
☐ ¿Ver un video de guía para respirar?
☐ Nada... ¡Lo haré yo mismo!

GUÍA PARA RESPIRAR

A algunos niños les gusta observar el proceso mientras que otros prefieren centrarse en otra cosa. ¿Qué te funciona mejor a ti?

☐ Quiero ver el pinchazo
☐ Quiero centrarme en otra cosa: _____

¿Quieres que te digan lo que está pasando? ¿Antes y/o durante el pinchazo?

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

Si quieres que te digan cuándo se colocará la aguja sobre tu piel, ¿qué palabras quisieras que se usen para hacertelo saber?

☐ Cuenta 1-2-3
☐ Otra cosa: _____

Demasiadas voces pueden resultar abrumadoras. Si bien es posible que los ayudantes necesiten hablar entre sí ¿quién quieres que hable contigo? ¿quien te gustaría que guarde silencio?

Personas que hablan: _____
Personas que guardan silencio: _____

¡Los adultos de confianza son un gran apoyo! ¿Qué te gustaría que hicieran para ayudarte a sentirte más tranquilo y cómodo?

☐ Háblame y distráeme
☐ Frótame la espalda ☐ Sujétame la mano
☐ Pon un video para ver
☐ Otra cosa: _____

¡Tener algo que esperar con ilusión realmente ayuda! ¿Qué te gustaría hacer o tener después del pinchazo?

_____

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

MANTIENEN LA CALMA :)

 © 2026 Meg Foundation

¿Te ha resultado útil este recurso?

¡Considera hacer una donación!