

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. Elije 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!



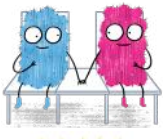
5. Distracción

Descube 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

TOMA EL CONTROL PARA ADOLESCENTES AQUÍ! GUÍA DE LA APLICACIÓN