



EVITA EXPRESIONES COMO:

- 1 No tienes por qué preocuparte
- 2 Sentirás como si te picara una abeja
- 3 No llores
- 4 Estás portándote como un bebé
- 5 Esto no te va a doler
- 6 La enfermera es mala que te va a pinchar

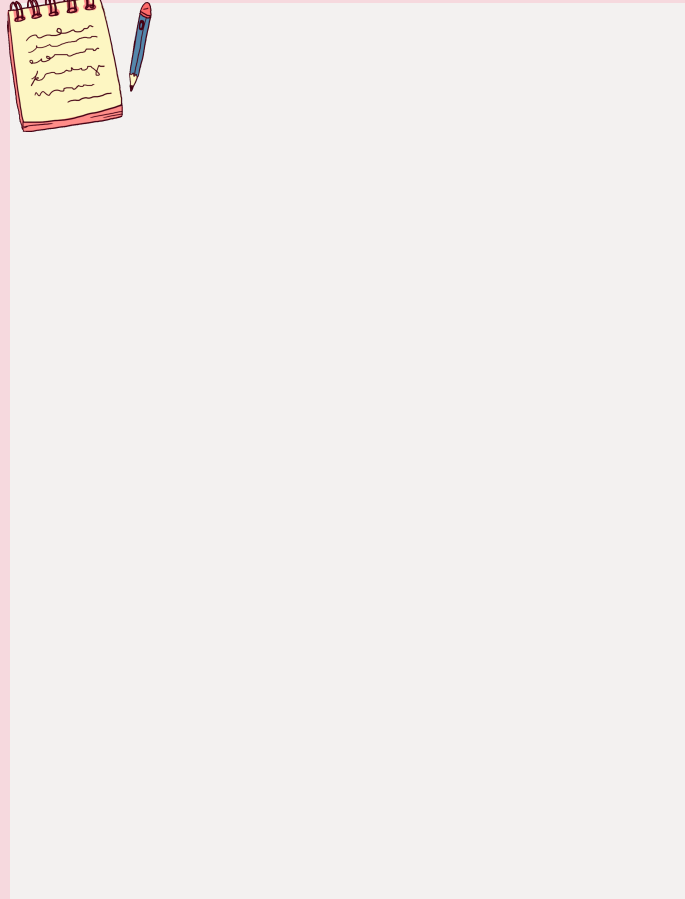


UTILIZA EXPRESIONES COMO:

- 1 ¿Qué hiciste hoy en la escuela?
- 2 Cuéntame cómo te sientes
- 3 Esto ha sido difícil, estoy orgullosa de ti
- 4 Vamos a dejar esto. Cuéntame...
- 5 Puede que sientas como un pellizco
- 6 Ahora la enfermera te va a explicar todo lo que va a hacer. Es por tu bien, para que no te pongas malo/a



NOTAS DE TU ENFERMERA:



Ante cualquier duda,
no olvides contactar
con tu Enfermera de Pediatría

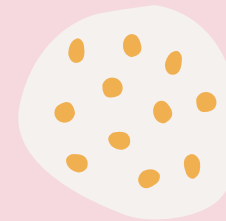
Lafe
Departament
de Salut

Fecha de realización: Noviembre 2022

Autoras: María González, Victoria Lozano,
María Sánchez, M^a Ángeles Sola y Rosario Ros



INFORMACIÓN PARA FAMILIAS: ALIVIA EL ESTRÉS Y EL DOLOR DURANTE LA VACUNACIÓN





Lee esta información antes de acudir a la consulta.

En este folleto, descubrirás métodos seguros y eficaces para **disminuir el dolor y el estrés** durante la vacunación.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO/A ?

ANTES:

- Se **honesto/a**. Informa al niño/a, según la edad, sobre la importancia de la vacunación, la técnica y las estrategias que utilizaremos para disminuir el estrés.
- Elige y prepara con el niño/a un **juguete o libro favorito** para llevarlo a consulta.
- Recuerda llevar la **Cartilla de Salud Infantil o Registro de Vacunas**.



DURANTE:

- Relájate y transmite **tranquilidad**. Puede reaccionar a tus emociones o a tu manera de comportarte.
- Utiliza un **lenguaje neutral**. Colabora con la enfermera cuando le explique la técnica.
- La **lactancia materna** es una excelente manera de calmar y relajar a tu bebé. Si estás amamantando, puedes comenzar dando el pecho unos minutos antes y continuar hasta finalizar el procedimiento.
- En menores de 3 años, puedes **sostener** al niño/a entre tus brazos o **sentado** encima de tus piernas sin sujetar fuerte.
- Participa en su **distracción**. Empieza cuando esté más tranquilo/a y antes de que le administren la vacuna, desviando su atención de la persona que va a realizar el procedimiento.



- Puedes utilizar: juguete/objeto favorito, contarle un cuento, cantar una canción, poner un vídeo, etc.
- Con los niño/as más mayores también funciona la **distracción** y necesitan tu apoyo. Puedes animarles a que realicen respiraciones profundas, que cuenten algo o ponerles música (sin cascos).

DESPUÉS:

- Háblale con **dulzura**. Los susurros suaves, abrazos y mimos pueden hacer que se calme.
- **Refuerza positivamente** su conducta. En caso de una conducta no adecuada, analiza el comportamiento para poder preparar la siguiente visita.
- Recuerda los principales **signos de alarma**: problemas respiratorios, fiebre, hinchazón del rostro o urticaria.

