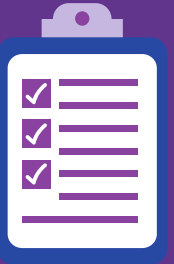


RECOMENDACIONES PARA QUE USTED Y SUS HIJOS SUPEREN EL MIEDO A LA VACUNA

Antes



Planee sostener a su bebe o niño vertical durante la vacunación. Un apretón cómodo puede ayudar a:

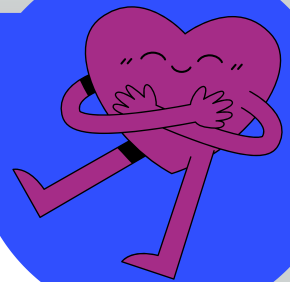
- Ofrecer una sensación de seguridad
- Evitar que su hijo tenga miedo – lo sostendrás en vez de dominarlo o luchar con él.
- Permitir que la vacuna se administre con cuidado

Si amamanta, planee amamantar antes, durante, y por unos minutos después de la vacunación. Si no amamanta preguntele a su proveedor de salud si tiene agua con azucar aveces llamado Tootsweet.™



Consulte con sus propios sentimientos. Los niños sentirán más tranquilos cuando ven que tú también estás tranquilo. Respire para que el estómago expande, no el pecho.

Durante: Agarrando



para bebés

Fajar

1. Faje a su bebé
2. Saque la pierna donde se administrará la vacuna



Sentado de lado

1. El niño se sienta de lado en su regazo
2. Amarra el brazo del niño con el tuyo
3. Amarra sus piernas con tu propia pierna



Espalda a Pecho

1. Sostenga al niño en su regazo de espaldas a usted
2. Coloque sus brazos sobre los brazos de ellos para un apretón como un abrazo
3. Para niños mayores, ponga los pies de su hijo entre sus muslos/piernas o agarrellos con la otra mano



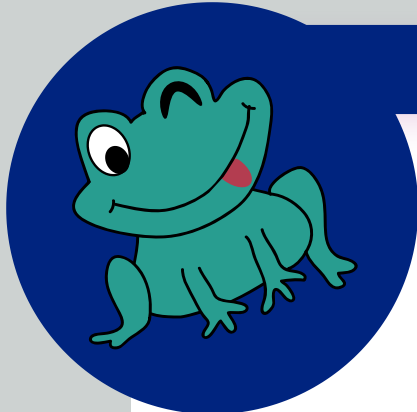
Pecho a Pecho

1. El niño se sienta en su regazo frente a usted
2. Envuelva las piernas alrededor de su cintura
3. El brazo de ellos puede pasar por debajo o de encima de su brazo



Más información importante en el otro lado

RECOMENDACIONES PARA QUE USTED Y SUS HIJOS SUPEREN EL MIEDO A LA VACUNA



Durante

Distráelos. Ayude que su hijo se concentre en algo diferente durante la vacunación.

Para bebés con menos de un año

- Habla en voz baja o cante
- Abrácelos suavemente
- Ofrezca un chupete
- Amamante (también para niños mayores de 1 año)

Para niños entre 1-3 años

- Lea un cuento
- Permitirles mirar un video en el móvil o la tableta
- Ofrezca un juguete favorito o nuevo
- Deles un trabajo o tarea

Para preescolares entre 4-6 años

- Cuento el abecedario o cante con ellos - permítales completar uno de los números o letras
- Lea un cuento
- Permítales mirar un video en el móvil o la tableta
- Juega un juego que no requiere movimiento (como veo veo)
- Pregúnteles que ven en el cuarto o que quieren comer para la cena

Después

Sea muy amoroso, amable, y comprensivo. Sostenga y abraze a su hijo.

Estar al pendiente.

Algunas vacunas pueden causar dolor o incomodidad a corto plazo - y por eso su hijo puede estar quisquilloso. Recuerda que estás protegiéndolos de enfermedades que les pueden lastimar mucho más - y el dolor de esas enfermedades dura más tiempo o por toda la vida!

- Si la pierna o el brazo de su hijo esta rojo o hinchado, puedes aplicar una toallita limpia, fría, y mojada para comodidad
- Si su hijo tiene dolor, les puede dar la dosis recomendada de acetaminofeno o ibuprofeno. *No les dé aspirina.*

Llame al proveedor de salud de su hijo si tiene preguntas o preocupaciones.

