

# RECOMENDACIONES PARA QUE SUS HIJOS SUPEREN EL MIEDO A LA VACUNA

★  
PROTEGE A CHICAGO ★ PROTEGE A CHICAGO ★ PROTEGE A CHICAGO ★ PROTEGE A CHICAGO ★ PROTEGE A CHICAGO ★

## ANTES

### Tenga un plan

**Hable con sus hijos sobre la vacuna.**

- Hable con sus hijos pequeños el mismo día de la vacunación.
- Dé más tiempo a sus hijos mayores para hacer preguntas y forjar un plan para que se sientan mejor.

**Decida qué llevar a la clínica para distraer a sus hijos mientras y durante la vacunación.**

- Un juguete o un juego nuevo, su juguete favorito para relajarse o algo para oír música o ver vídeos.

**Pregunte a su proveedor de servicios médicos acerca de aplicar alguna crema adormecedora, sin receta médica (lidocaína), en el brazo de su hijo antes de la vacuna.**

### Sea sincero

- Si su hijo pregunta si la vacuna duele, dígame la verdad. Le puede decir: “Algunos niños sienten un pequeño piquete y algunos un poco de presión. Me puedes decir lo que sientes una vez que hayamos terminado.”
- Si tienen miedo, tenga en cuenta sus sentimientos: “Algunas personas se ponen nerviosas antes de visitar al doctor. Es normal sentirse de esa manera. Yo estaré a aquí a tu lado. Lo pasaremos juntos”.
- Su hijo podría hacer preguntas que quizá usted no pueda responder. Está bien decir: “No sé. Podemos preguntar cuando lleguemos”.

## DURANTE

### Deles una opción

**Deje que sus hijos decidan lo más posible:**

- ¿Quieren ver la vacunación o voltearse?
- ¿Quieren que el proveedor cuente hasta tres?
- ¿Quieren sentarse en su pierna o en la suya?
- ¿Quieren escuchar música o ver un vídeo?
- Para niños mayores de 10 años: ¿Quieren que usted esté en el cuarto con ellos?

### Disminuir el dolor y la ansiedad

- Pregunte al proveedor si tiene algo para ayudar con el dolor de la jeringuilla.
- Deje que sus hijos se sienten durante la vacunación. Para niños de 2 a 3 años, usted los puede sostener en sus piernas cuanto estén sentados en ellas.
- Hacer algo distinto puede. Enfocarse en otras cosas puede disminuir el dolor del piquete de la aguja: soplando burbujas, leer los libros de I-Spy o distraerse con un juego del en el teléfono celular.
- Evite decir frases como “*estás bien*” o dar falsos indicios como “*no sentirás nada*”. No se enfoque en el dolor.

Información relevante adicional en la parte de atrás



# RECOMENDACIONES PARA QUE SUS HIJOS SUPEREN EL MIEDO A LA VACUNA



PROTEGE A CHICAGO ★ PROTEGE A CHICAGO ★ PROTEGE A CHICAGO ★ PROTEGE A CHICAGO ★ PROTEGE A CHICAGO ★

## CÓMO SOSTENER A SU HIJO MIENTRAS ESTÁ EN SU REGAZO

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El brazo derecho del niño debajo de la axila izquierda del adulto</li> <li>2. Su mano agarra el brazo externo cerca del cuerpo del niño</li> <li>3. El niño mira hacia usted con las piernas cruzadas sobre su regazo y usted abrazando al niño en su pecho</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El niño se sienta en su regazo o permanece de pie enfrente de usted al sentarse</li> <li>2. Sostenga las piernas del niño entre sus muslos</li> <li>3. Abrace a su niño durante la inyección</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Su mano sostiene el brazo del exterior cerca del cuerpo del niño</li> <li>2. Su mano sostiene el brazo del exterior cerca del cuerpo del niño</li> <li>3. El niño se coloca de lado en su regazo con las piernas del menor en medio</li> </ol>	
--	--	---	--	--	--

## DESPUÉS

**Elógielos y hágalos saber lo bien que lo han hecho. Puede decirles:**

- *“Lo lograste”*. Repita su validación junto con una felicitación. Diga: *“Sé que estabas muy nervioso”*.
- *“Estoy muy orgulloso de que me hayas contado cómo te sentías y por no haberte movido”*.

**Dígales que es normal que el brazo esté adolorido y que pueden sentirse mal un par de días más. El cuerpo está construyendo defensas para su protección.**

- Colocar una toallita limpia y fría sobre el brazo. Seguir moviendo o ejercitando el brazo.
- Puede darles una medicina para el dolor que no requiere receta médica (acetaminofén o ibuprofeno) si su(s) hijo(s) pueden tomar esta clase de medicamentos.

## ¿Busca información sobre cómo manejar los dolores asociado con la vacuna?

- Posiciones Cómodas para Procedimientos Pediátricos [rebrand.ly/ComfortingPositions](http://rebrand.ly/ComfortingPositions)
- Estrategias para Lidar con Inmunizaciones y Dolores Infantiles: The Coping Toolbox, a Child Psych Podcast [rebrand.ly/CopingStrategies](http://rebrand.ly/CopingStrategies)
- Distracción en Acción para Ayudar a sus Hijos Durante Procedimientos Médicos [rebrand.ly/DistractionAction](http://rebrand.ly/DistractionAction)
- AYUDA Eliminar el Dolor en Niños y Adultos [rebrand.ly/HELPkids](http://rebrand.ly/HELPkids)
- Reducir el Dolor de las Vacunas en Infantes [rebrand.ly/InfantVaccinePain](http://rebrand.ly/InfantVaccinePain)
- Reducir el Dolor de las Vacunas en Niños y Adolescentes [rebrand.ly/VaccinePainKidsandTeens](http://rebrand.ly/VaccinePainKidsandTeens)
- No Tiene que Doler – Recursos para Padres [rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt](http://rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt)
- No Tiene que Doler – Video de YouTube [rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt\\_Video](http://rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt_Video)
- Cómo Puede Ayudar a Reducir el Dolor de la Inoculación de Sus Hijos [rebrand.ly/ReduceImmunizationPain](http://rebrand.ly/ReduceImmunizationPain)



Escanee el código para acceder a los enlaces



Estos consejos fueron desarrollados por un equipo multidisciplinario de profesionales en el área de asistencia médica con experiencia en el manejo del dolor en niños a lo largo de múltiples organizaciones pediátricas y producido por el Rush Patient Education Planning and Development Oversight Committee. Readaptado por el Departamento de Salud Pública de Chicago, bajo permiso.

La información que contiene este folleto se considera precisa. Sin embargo, preguntas y preocupaciones sobre su propia salud deberán ser consultadas con su proveedor de servicios médicos.