

## Maneras de distraer, relajar y calmar a su hijo.

Existen muchas maneras de ayudar a los niños con su angustia y dolor. A continuación se indica una lista de lo que usted puede hacer para ayudar a confortar a su hijo. Los Especialistas en vida infantil están disponibles para ayudar a los niños a conocer y hacer frente a las pruebas y tratamientos o al dolor.

### Bebés

- Cargue y abrace a su bebé.
- Cambie la posición de su bebé.
- Utilice un juguete especial o un cobertor como objeto que le brinde seguridad.
- Ofrézcale un chupón (bobo).
- Reduzca el ruido de la habitación.
- Distraiga al bebé con sonajas o juguetes que produzcan sonido.
- Dele masaje.
- Atenúe las luces o baje las persianas.
- Podría utilizarse sucrosa (agua con azúcar).
- Ponga música o cant.

### Niños pequeños

- Ponga música, cante o cante canciones de cuna.
- Sostenga, de palmaditas o dele masaje a su hijo.
- Utilice juguetes de peluche, una manta u otros objetos que le brinden seguridad.
- Utilice un juguete tipo molinete, que se ilumine o se mueva para distraer al bebé.
- Utilice libros con ilustraciones en relieve o sonidos.
- Haga burbujas.
- Use Terapia con perros

### Niños en edad preescolar

- Sostenga, de palmaditas o dele masaje a su hijo.
- Hable sobre sus cosas preferidas (programas de televisión, mascotas, familia, juguetes).
- Libros con ilustraciones en relieve o sonidos.
- Diga el abecedario o cuente.
- Haga burbujas y sople rehiletes.
- Ponga música y películas.
- Terapia con perros
- Utilice los juguetes que le brindan seguridad a su hijo.
- Coloree y use plastilina
- Utilice libros para buscar y encontrar objetos u otros libros.

## Niños en edad escolar y adolescentes

- Pregunte a su hijo qué es lo que más le ayudaría.
- Mire películas o dibujos animados.
- Concéntrese en respirar lenta y profundamente.
- Arme rompecabezas (Sudoku, crucigramas).
- Escuche música.
- Hable de las cosas preferidas y ayúdelos a imaginarse a ellos mismos en algún otro lugar que sea especial.
- Apriete una bola desestresante o bola de plastilina.
- Cambie su posición y ofrézcale más almohadas.
- Haga proyectos de arte.
- Juegue a juegos de video.
- Utilice masajes.
- Atenúe las luces o baje las persianas.
- Limite el ruido.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:**

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**