

La distracción puede ayudar a reducir la ansiedad y el dolor en los pacientes pediátricos y sus padres. También puede ayudar a que pase el tiempo mientras espera. Para que sean de ayuda, las distracciones tienen que ser adecuadas para la edad y atractivas para su hijo. A continuación hay algunas ideas para calmar y consolar a su hijo.

Bebé

- Sostenerlo o envolverlo
- Acariciarlo o masajearlo
- Música o cantar
- Chupón
- Sacarosa oral
- Sonajas y juguetes que hagan ruidos



Nino pequeño

- Música, cantar, canciones infantiles
- Sostenerlo
- Burbujas
- Rehiletes
- Muñecos de peluche o mantas
- Juguetes que se muevan o se prendan
- Libros con sonido o desplegados

Prescolar

- Sostenerlo
- Música
- Caricaturas
- Burbujas
- Rehiletes
- Libros con sonido o desplegados
- Marionetas
- Juguetes que se muevan o se prendan
- Decir el alfabeto o contar
- Hablar sobre sus cosas favoritas (programas de televisión, mascotas, juguetes familiares)



Edad escolar

- Música
- Videojuegos
- Imaginación guiada
- Concentrarse en la respiración
- Juegos de búsqueda como veo veo o ¿Dónde está Wally?
- Hablar sobre sus cosas favoritas (programas de televisión, mascotas, juguetes familiares)
- Rompecabezas
- Pruebas de ingenio

Adolescentes

- Música
- Videojuegos
- Imaginación guiada
- Rompecabezas, Sudoku, crucigramas
- Respiración profunda



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.