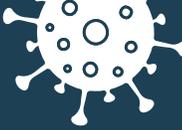


# Consejos para padres/madres

Ayude a su hijo/a a sentirse cómodo/a con las vacunas.



## Utilice juegos para practicar de antemano.

Utilice un juguete preferido o un kit de juegos médicos para practicar lo que sucede en una cita de vacunación para ayudarles a comprender qué esperar.



## Sea honesto/a.

Explique que la vacuna puede pinchar por un minuto, pero que no durará mucho y evitará que se enfermen.



## Traiga un artículo de confianza de casa.

Los/as niños/as pequeños/as pueden traer un peluche, una manta favorita o un libro para ver. Los/as niños/as en edad escolar podrían utilizar un teléfono para jugar un juego o ver un video.



## Usted manténgase en calma.

Los niños/as se percatan de las emociones de otras personas. Respire profundamente y sonría. Si usted está relajado/a, ellos/as estarán relajados/as.



## Sostenga a los/as pequeños/as en su regazo.

Esto puede ser reconfortante.



## Finja hacer burbujas.

Haga que su hijo/a finja hacer burbujas o apagar velas si está preocupado/a por el dolor. La respiración lenta y profunda puede calmarlo/a, a diferencia de la respiración superficial y rápida causada por los nervios.



## Dé muchos elogios positivos.

Después, dígame a su hijo/a que hizo un buen trabajo. Ofrezca una recompensa como una pegatina, una parada por un helado o una visita al parque de camino a casa. Esto ayudará a crear un recuerdo positivo asociado con ese día.

## Evite estas acciones:

- 1. No mienta.** Evite decir cosas como: “¡No va a doler nada!” Cuando su hijo/a recibe una vacuna, decirles otra cosa puede debilitar la confianza entre ustedes.
- 2. Evite las palabras que den miedo o sean amenazantes.** Utilizar palabras severas como pinchazo, dolor o ay, o poner las vacunas como amenazas puede empeorar su miedo. Elija palabras como vacuna y piquete, y haga énfasis en que la razón por la que recibe la vacuna es para mantenerse saludable.
- 3. No lo/a amenace ni regañe.** No critique incluso si su hijo/a llora o grita. Asegúrele que usted está allí y que pasará rápido.