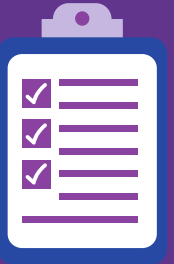


# RECOMENDACIONES PARA QUE USTED Y SUS HIJOS SUPEREN EL MIEDO A LA VACUNA

## Antes



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

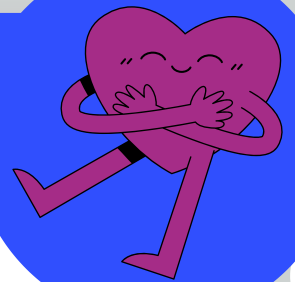
- Ofrecer una sensación de seguridad
- Evitar que su hijo tenga miedo – lo sostendrás en vez de dominarlo o luchar con él.
- Permitir que la vacuna se administre con cuidado

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



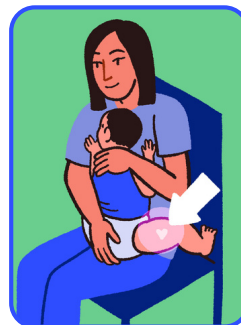
### Sentado de lado

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



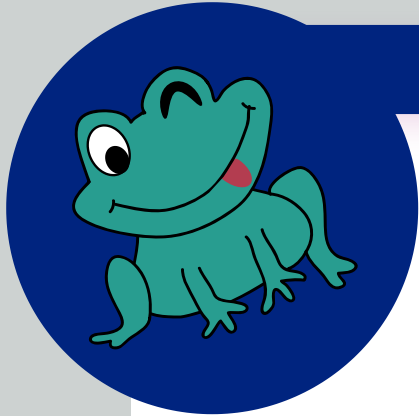
### Pecho a Pecho

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 abraza 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.**

