

¿Cómo preparar a las niñas y niños para la vacunación?



Infórmese sobre la vacuna: Antes de la cita, consulte la información disponible sobre la vacuna que recibirá su hijo/a. Conozca por qué es necesaria, qué beneficios aporta y cuáles podrían ser sus efectos secundarios.

Explíquelo lo que ocurrirá: Converse con su hijo/a en términos sencillos acerca de lo que sucederá en la consulta médica. Dígale que las vacunas contribuyen a prevenir enfermedades.

Tranquilice sus temores: Anime a su hijo/a a hacer preguntas y expresar cualquier inquietud que pueda tener sobre la vacuna. Escuche sus preocupaciones con paciencia y bríndele tranquilidad. Hágale saber que está bien sentir un poco de nerviosismo, pero que la inyección será rápida y le ayudará a mantenerse saludable.

Juegue a la representación de roles: Puede jugar a ser médico con su hijo/a, utilizando un botiquín médico de juguete o animales de peluche. Deje que represente el papel del médico y ponga una “vacuna” a su juguete o a usted. Esto le permitirá entender lo que sucederá y sentir más tranquilidad.

Prepare algo divertido: Lleve consigo alguna actividad como colorear, leer o un juego con el que su hijo/a pueda entretenerse mientras espera su cita.

Reconfórtelo/a en el proceso: Durante la cita de vacunación, mantenga la calma y brinde tranquilidad. Tómele la mano o dele una caricia suave para tranquilizarle. Sugiera respirar profundamente o utilizar técnicas de distracción como, por ejemplo, hablar de sus juguetes o actividades favoritas.

Felicítele y prémiele: Después de la inyección, elogie a su hijo/a por haber sido valiente y ofrézcale una pequeña recompensa o una actividad especial como refuerzo positivo. Esto ayudará a establecer una asociación positiva con esta experiencia.

Seguimiento: Después de la vacunación, observe si su hijo/a presenta algún efecto secundario y prepárese para ofrecerle consuelo si sintiese alguna molestia. La mayor parte de los efectos secundarios son leves y desaparecen rápidamente.

Si su hijo/a necesita más tiempo o un lugar tranquilo para sentirse calmado mientras le vacunan, comuníquese al médico o a la enfermera con anticipación. Ellos pueden ayudarle a asegurarse de que su hijo/a se sienta más cómodo y con seguridad durante la vacunación. Es importante que el personal médico lo sepa para que puedan brindarle la mejor atención posible.

Siguiendo estos pasos, las familias podrán ayudar a sus hijos/as a sentir más tranquilidad y menos ansiedad ante las vacunas. Es fundamental fomentar su confianza y mejorar su percepción de las vacunas para que tengan una experiencia positiva al inmunizarse.

Para más consejos, visite: <https://www.aboutkidshealth.ca/collection/card-system/>