



Apoyar a un niño que tiene dolor

El personal del hospital hace todo lo posible para ayudar a controlar el malestar y el dolor de su niño. A continuación se presentan ideas que pueden ser útiles cuando su niño tiene dolor. Con este apoyo, tiene la oportunidad de conocer qué funciona mejor para que su niño se calme a sí mismo y sobrelleve la situación de forma independiente.

Algunos consejos a tener en cuenta:

- Dele a su niño tantas opciones realistas como sea posible. Puede ofrecerle opciones sobre su posición en la cama, el nivel de ruido o de luz en la habitación, la actividad de juego, etc. Esto le ayuda a tener una sensación de control.
 - Hágale saber a su niño lo que está sucediendo y lo que puede anticipar. Esta información debe ser honesta, correcta y adecuada para su edad. Comprender mejor la situación podría ayudarle a estar menos ansioso.
 - Anime a su niño a hacer preguntas y expresar sus sentimientos.
 - Trate de reducir el ruido, el bullicio y la luz en la habitación. Cree un espacio tranquilo, silencioso y relajado, ya que esto puede ayudar con la anticipación del dolor.
 - Trate de mantener la calma. Los niños captan las emociones de los adultos más allegados a ellos.
- 
- Ayude a su niño a practicar la respiración profunda, ya que esto puede ayudar a relajar el cuerpo.
 - Dele a su niño artículos que le ayuden a distraerse. Dirija su atención a algo que disfrute, como jugar un juego. Las burbujas y los molinetes también son actividades relajantes.
 - Anime a su niño a usar su imaginación y centrar su atención en contarle a usted una historia o en describir un lugar favorito.
 - Brinde oportunidades de contacto reconfortante, como abrazar y acariciar.
 - Permanezca cerca de su niño. Los niños a menudo se sienten más seguros cuando sus cuidadores están cerca.

Para más información o para ponerse en contacto con un especialista en vida infantil, por favor visite: <http://ucdavis.health/childlife>