



**Visita a la Clínica:  
Cómo ayudar al niño a pasarla  
bien**

# Visitar la clínica puede ser tensionante...

- Cuando los padres son sinceros sobre la visita a la clínica, los niños sienten menos tensión y ansiedad.
- Existen dos formas con las que los niños se adaptan mejor a las experiencias médicas:

1.



- Hacen preguntas
- Generalmente tratan de ver qué pasa (y esto está bien)
- Podrían querer mirar, tocar y aprender cosas sobre los suministros médicos
- Estos niños **buscan información, son los curiosos**

2.



- Prefieren 'pasar rápido' por la experiencia
- Prefieren no mirar o que les tapen los ojos
- Podrían querer jugar, conversar o distraerse de todo lo médico
- Estos son los niños **juguetones** porque prefieren hacer otra cosa

# Cómo ayudar a un niño que busca información

- Dígale al niño cuándo va a la clínica y por qué tienen una cita.
- Hablen de lo que podrían ver, sentir, oír, probar y oler durante la visita.
  - Por ejemplo: luces brillantes, aire fresco, un elevador que hace cosquillas en la panza, el brazalete del paciente en la muñeca, gente que habla, máquinas que hacen bip y mucho más.
- Si el niño tiene un procedimiento en la clínica y usted sabe qué pasará, practique lo que pasará con el niño antes de llegar. (Busque en el sitio de internet de PCH las historias sobre cómo prepararse con más información).
- Pídale al niño que piense o escriba las preguntas que quiera hacerle al personal durante la cita.
- Dígale al personal que el niño busca información. Pídale al personal que describa lo que harán y permita que el niño haga preguntas. Pídale al personal que le dé al niño alguna tarea.
  - Por ejemplo: quedarse quieto, respirar hondo, contar, etc.



# Formas de distraer a un niño juguetón

- Sea franco con el niño sobre la visita a la clínica. Contéstele las preguntas.
- Deje que él decida cuánta información necesitan del personal. No olvide de decirle al personal lo que decidieron.
  - Por ejemplo: “no quiere que cuente antes del pinchazo” o “quiere que Uds. me hablen afuera de la sala” o “no quiere ver lo que le hacen”
- Para la visita traiga sus juguetes y actividades preferidas o tableta y teléfono para tener algo con qué distraerlos.
- Si hiciera falta, cúbrale los ojos durante los procedimientos para que se concentre en otra cosa.



# Ideas para sobrellevar el momento

- Intente estas ideas con todos los niños (curiosos y juguetones) para ayudarlos a pasarla bien durante la visita en la clínica

- **Respirar hondo** – Respira lentamente: hacia adentro por la nariz y hacia afuera por la boca. Toma mucho aire y poco aire como si fueras distintos animales.

- **Soplar** – Sopla burbujas o un molinete.

- **Apretar** – Aprieta un muñeco de peluche, una pelota de goma o la mano de alguien.

- **Presión** – Abraza o levemente presione la pierna, el brazo u otra parte del cuerpo del niño.

- **Distracción** – Juega con el teléfono o tableta o con un ‘Veo veo, ¿qué ves?’ (iSpy) de lo que veas en la sala.

- **Música** – Escucha música tranquilizante, o la favorita o canten juntos.

- **Contar números** – Contar hacia adelante o hacia atrás. Trata de contar en 2, en 5 o en 10 para hacerlo más difícil.

- **Tacto positivo** – Brinda un contacto reconfortante y tranquilizador.

Trate estas ideas en la casa antes de visitar la clínica. Así ayudará al niño a usar estas técnicas cuando están allí.



## Durante la visita

- Avísele al personal si el niño es un curioso o un juguetón.
- Use las ideas que practicó en la casa.
- Dígale al niño que está orgulloso de él cuando hagan cosas que los preocuparan y los asustaban. ¡Dígales que son valientes!
- El niño podrá decirles si están asustados o tensionados. Cálmelos mostrándoles cómo Usted permanece calmo.



**Proudly Sponsored by**

