



Una mejor experiencia de inmunización para su hijo(a)

A Better Immunization Experience for your Child

Prepárese para las vacunas de su hijo(a)

Las vacunas o inyecciones pueden causar algo de dolor. Estos consejos pueden conducir a una experiencia de inmunización más positiva tanto para usted como para su hijo(a).

Consejo #1: Prepare a su hijo(a) antes de la visita

Todas las edades:

- Los niños están muy conscientes de los sentimientos de sus cuidadores. Aunque las inmunizaciones podrían ser estresantes para usted, trate de mantener la calma durante la cita y cuando hable sobre las inmunizaciones con su hijo(a)
- Aborde la situación de una manera honesta y compasiva

Niños pequeños:

En general, se debe informar a los niños pequeños y aquellos en edad preescolar mayores de dos años sobre la vacuna un poco antes de la visita a la clínica o la cita.

Niños en edad escolar:

Un día de preparación por adelantado es suficiente para la mayoría de los niños en edad escolar. Los niños más grandes podrían beneficiarse de un mayor tiempo de preparación, pero esto puede depender de cómo maneje su hijo(a) la situación.

Al hablar con su hijo(a) sobre la vacuna y la visita a la clínica:

QUÉ SÍ HACER:

- Mantenga la calma; hable con un tono de voz parejo y suave
- Responda a las preguntas sinceramente y use palabras para minimizar la ansiedad – por ejemplo, “podrías sentir que te presionan, que te aprietan o que te pican”. No use palabras como “dolor, lastimar o ardor”.

- Puede decir “Necesitas la vacuna para seguir estando sano(a). Colocarán la medicina en tu brazo con una aguja. Sentirás un piquete rápido.”

QUÉ NO HACER:

- Usar palabras que concentren la atención del (de la) niño(a) en la aguja, como “Va a terminar pronto y vas a estar bien.”
- Tranquilizarlo(a) falsamente, como “No te va a doler.” (Consulte la sección “Qué sí hacer” que se encuentra arriba para ver las respuestas sugeridas a la pregunta, “¿me va a doler?”)
- Disculparse – por ejemplo, “Siento mucho que tengas que pasar por esto.”

Contemple la posibilidad de usar cremas o parches adormecedores:

Estos productos alivian la sensación de dolor al bloquear los receptores de dolor que se encuentran en la piel. Aplique el producto conforme a las instrucciones del paquete, generalmente 60 minutos antes de la cita. Supervise a su hijo(a) después de aplicar el producto para que no ingiera accidentalmente la crema o parche. Las cremas y parches adormecedores pueden adquirirse sin receta en la mayoría de las farmacias.

Para obtener información específica sobre dónde aplicar las cremas y parches adormecedores, pregunte a su proveedor de atención médica.

Consejo #2: Consuele a su hijo(a) en la cita

Use estos consejos para consolar a su hijo(a) en la cita.

Niños de todas las edades:

- **Sujételos ofreciéndoles consuelo:** Abraze a su bebé o niño(a) firmemente en su regazo en posición sentada.

¿Por qué? Sujetar a su hijo(a) cerca de usted lo(a) calma y mantiene las piernas y brazos quietos para que se puedan administrar las vacunas sin riesgo. La posición sentada ayuda a su hijo(a) a sentirse más

seguro(a) y con control de la situación. Pídale al proveedor de atención médica que le dé ejemplos de cómo colocar a su hijo(a) en posición sentada.

- **Distracción:** Use burbujas, rehiletes o un juguete que haga ruido, con luces o música para distraer a su hijo(a) inmediatamente antes de y durante la vacunación. Pregunte a los niños mayores sobre algo por lo que estén emocionados. Los niños mayores también pueden usar libros, reproductores de música o videojuegos portátiles para distraerse.

¿Por qué? Las investigaciones muestran que la parte del cerebro que procesa el dolor está menos activa cuando a los niños los distraen durante las inmunizaciones.

Bebés:

- **Amamante a los bebés:** Amamante a su bebé antes, durante y después de la inmunización. Las investigaciones muestran que esto no es riesgoso y no causará que el bebé asocie el amamantamiento con el dolor.

¿Por qué? El amamantamiento consuela a su bebé. La succión y el sabor dulce de la leche materna distraen a su bebé. La leche materna también contiene sustancias que calman de manera natural.

- **Bebés que se alimentan con fórmula:** Se puede ofrecer una solución con sacarosa inmediatamente antes de la inmunización a bebés hasta los 12 meses de edad, inclusive.

¿Por qué? Las investigaciones muestran que esta solución de sabor dulce, si se da de 1 a 2 minutos antes de un procedimiento médico, causa la liberación en el cerebro de químicos naturales que disminuyen el dolor.

Niños de 3 años y mayores:

- **Respiración profunda:** Durante la inyección de la vacuna, haga que su hijo(a) se concentre en usted mientras sopla. Pídale a su hijo(a) que:
 - Sople burbujas
 - Apague una vela imaginaria
 - Sople a un rehilete o un espantasuegras

¿Por qué? La respiración profunda hace que el cuerpo relaje su respuesta al estrés. También sirve como distracción.

Intentar usar estas técnicas puede convertir las visitas a la clínica o las citas para la inmunización en una oportunidad para enseñar a los niños las aptitudes

necesarias para manejar situaciones potencialmente tenebrosas o difíciles.

Para obtener más información

Immunize BC (inmunización en BC):

www.immunizebc.ca

Public Health Agency of Canada (agencia de salud pública de Canadá):

www.phac-aspc.gc.ca/im/index-eng.php

Canadian Coalition for Immunization Awareness & Promotion (coalición canadiense para la consciencia y fomento de la inmunización):

<http://immunize.ca/en/default.aspx>

Más HealthLink BC Files sobre la inmunización infantil:

[#50a El sistema inmunológico y las vacunas de su bebé](#)

[#50b Los beneficios de vacunar a su hijo\(a\)](#)

[#50c Las vacunas infantiles son seguras](#)

[#50d Vacunas infantiles: Qué contienen las vacunas y por qué](#)

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY