

LA REFLEXIÓN

DIARIA POSITIVA PUEDE AYUDAR A CONTROLAR EL DOLOR Y LA ANSIEDAD.

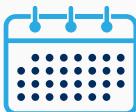
Cómo empezar:



Todas las noches, piense en las personas, las cosas o los eventos que lo hicieron feliz ese día o en el pasado. Elija uno y disfrútelo por un tiempo. ¿Qué hace que sea tan especial para usted?



Registre este momento escribiéndolo en un pedazo de papel, y luego doble el papel. Haga lo mismo para todos los recuerdos agradables que pueda. Después guárdelos en una caja o un frasco.



Continúe recolectando y almacenando estos momentos especiales de la misma manera cada noche durante 30 días.

“Canjee” sus recuerdos:



Cuando sienta dolor o necesite un poco de alegría, elija 1 o 2 recuerdos para leer.



Transpórtese a ese momento en el tiempo. Piense por qué fue importante para usted.

También puede usar reflexiones positivas diarias para prepararse para una operación. La noche anterior a la cirugía, elija al azar 10 recuerdos para leer. Después de la operación, continúe “canjeando” sus recuerdos.

MANEJO DEL DOLOR NO FARMACOLÓGICO



OPEN

Evidence. Resources. Engagement.

Michigan-OPEN.org

LA DISTRACCIÓN

PUEDE AYUDAR A MANEJAR EL DOLOR

Mantenga la mente de su hijo alejada del dolor:



Viendo un video o la TV



Jugando con un juguete favorito o jugando un juego



Hablando de temas no relacionados con el hospital o su procedimiento, como la escuela, sus amigos o sus recuerdos favoritos



Dando comodidad física, como un masaje suave o sosteniendo a su hijo (según lo permita su equipo de atención)

Estas herramientas se pueden usar para controlar el dolor por sí solas y con medicamentos. También se pueden aplicar a experiencias de vida más allá del entorno de hospital y la cirugía.

RESPIRAR

PROFUNDAMENTE

PUEDE AYUDAR A MANEJAR EL DOLOR



Trate de practicar la respiración profunda dos veces al día en sesiones de 10 minutos.

Puede ser útil para usted y su hijo hacer este ejercicio juntos.



Inhale por la nariz durante cinco segundos, contando en su mente "1, 2, 3, 4, 5."

A medida que su hijo inhala, recuérdale que se concentre en las áreas de su cuerpo donde siente dolor o malestar.



Exhale por la boca durante otros cinco segundos: "1, 2, 3, 4, 5."

Dígale que imagine que el dolor sale de su cuerpo cada vez que exhala.