

# REFLEXIÓN POSITIVA DIARIA

PUEDE AYUDAR A MANEJAR EL DOLOR  
Y LA ANSIEDAD

Piense con su hijo en personas, cosas o eventos que os haya hecho felices. Elija uno y disfrútenlo juntos por un tiempo. ¿Qué hace que sea tan especial para él?



¡Grabe el momento! Haga lo mismo con tantos recuerdos agradables como pueda. Puede ser divertido escribirlos en un papel y guardarlos en un recipiente.

¡Siga guardando esos momentos especiales hasta que tenga una colección para reflexionar!

## Reflexione sobre sus recuerdos positivos:

Cuando su hijo esté sintiendo dolor, o necesite alegría, elija un recuerdo para leer juntos. Transpórtense a ese momento en el tiempo y piensen por qué fue importante.



Use la colección de recuerdos para prepararse para la operación meditando tranquilamente en las experiencias felices favoritas.

PEDIATRÍA

# MANEJO DEL DOLOR SIN MEDICAMENTOS



OPEN recibe financiamiento parcial del  
Departamento de Salud y Servicios Humanos de  
Michigan (Department of Health and Human Services)  
<https://doi.org/10.56137/OPEN.000005>  
Información actualizada 04.2024

[MICHIGAN-OPEN.ORG](https://michigan-open.org)

# OPEN

Prevention. Treatment. Recovery.

# DISTRACCIÓN

PUEDE AYUDAR A MANEJAR EL DOLOR

Mantenga la mente de su hijo alejada del dolor. ¡Prueben estas técnicas juntos!

Vean un programa de televisión favorito



Creen arte, puede ser un buen canal para expresar sentimientos

Ofrezca comida especial y golosinas



Jueguen, escuchen música o lean un libro

Confórtelo físicamente, como con abrazos y masaje suave (según lo que permita el equipo de atención médica)



# RESPIRACIÓN CONSCIENTE

PUEDE AYUDAR A MANEJAR EL DOLOR



Intenten practicar la respiración profunda dos veces al día en sesiones de 10 minutos. Hacer este ejercicio juntos puede ser útil para usted y su hijo.



Inhale por la nariz por cinco segundos, contando en su mente “1, 2, 3, 4, 5.” Mientras su hijo inhala, recuérdale que se concentre en las áreas de su cuerpo donde siente dolor o malestar.



Exhale por la boca por cinco segundos; “1, 2, 3, 4, 5.” Dígame que imagine que el dolor sale de su cuerpo cada vez que exhala.

Use estas estrategias junto con los medicamentos que el médico de su hijo le recomendó para manejar el dolor. También se pueden aplicar a experiencias de vida fuera del hospital y de la operación. Para obtener más información escanee el código.

