

CURA SANA

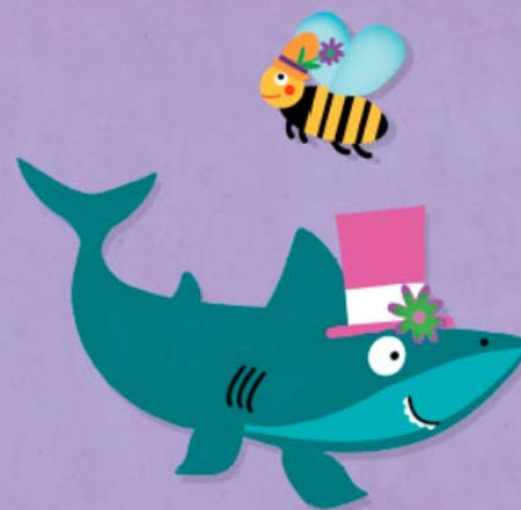
M^o Jesús Vidorreta Araceli Moya



Un día diferente para Julia ocurrió cuando fue a hacerse unas pruebas al médico, no estaba muy contenta, pero todo cambió al llegar.

¿Qué pasó entonces?, ¿qué sentimientos tenía Julia?

Los padres pueden ayudar a sus hijos cuando tienen que vacunarse y hacerse pruebas.





CURA SANA

M^o Jesús Vidorreta

Araceli Moya

Escrito por M^o Jesús Vidorreta
Ilustrado por Araceli Moya
Noviembre 2019





- Julia, hoy vas al médico con mamá.
 - ¡No!, yo quiero ir al cole - dice Julia enfadada.
 - Mamá dice: Tenemos que ir para ver por qué te constipas tanto, tienes mocos y tos. Además, así estaremos más tiempo juntas, y luego iremos a comer a casa de la abuela, que te va a hacer tu plato favorito. Mira, te dejo la mochila para que pongas lo que quieras llevarte para esperar en la consulta, mientras yo me visto.

- Uf hija, ¡cuantas cosas!. ¿Qué te parece si elegimos?, llevaremos 3 cosas: un peluche, un cuento, y pinturas para dibujar.
 - Yo quiero más cosas, la pelota.
 - Ya la cogeremos cuando vayamos al parque





Camino del hospital van jugando al "veo, veo".
Van contando cosas: los coches, los sombreros...
¡Hay sombreros muy divertidos!

Entran al hospital y van a la consulta.



¡Buenos días!

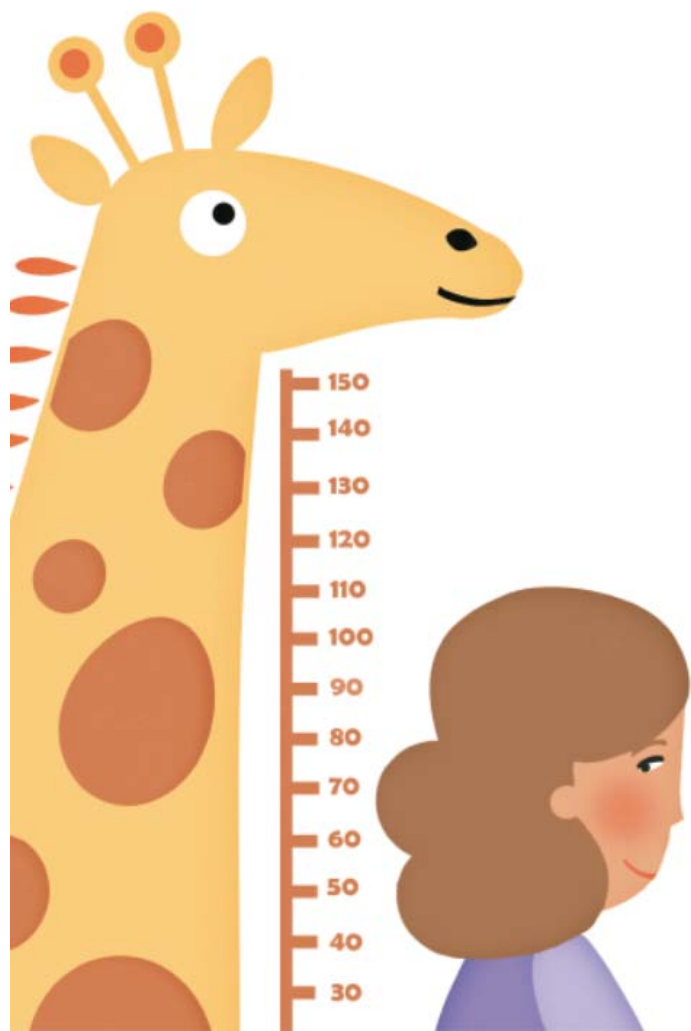
¿Quién es esta niña tan simpática?

Hola, soy Julia.

Yo soy Pablo, soy el enfermero. Vamos a ver ¿cuántos años tienes, 5?.

Tengo 4 y medio...

¡Vaya pues estás muy alta!. Vamos a ver ¿cuánto mides y cuánto pesas?



Pasan a una sala dónde Julia se descalza.
Se mide con un metro de jirafa...



Y se pesa encima de una tortuga que, cuando sube,
empieza a reirse sin parar.

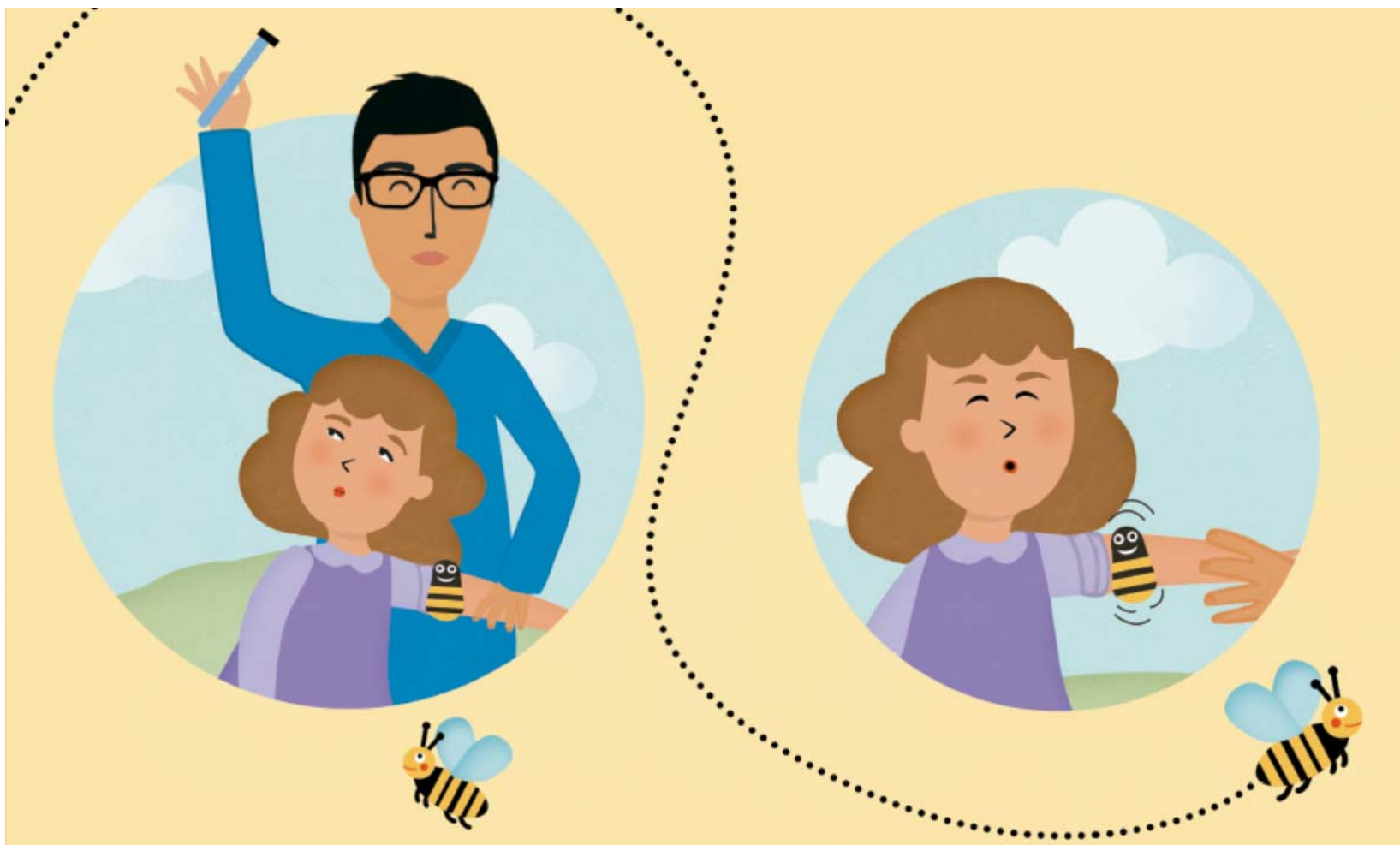


Después entran a la consulta.
Hola, soy la Doctora María Alas.
A Julia no le gusta que le miren la garganta ni el oído y no le gusta que le toquen la barriga.

¡Pero hoy todo parece más divertido!
La Doctora María tiene muchos juguetes de médicos, igual que los suyos.
Julia coge su peluche y le hace lo mismo que le hacen ella.
¡Es muy divertido!



Mientras juega con las letras, y espera para las pruebas que le tienen que hacer, su madre le explica y entretiene, le cuenta su cuento favorito que a Julia le gusta mucho y se sabe de memoria, así que lo cuentan entre las dos.



Ya en la clínica, el enfermero habla con Julia.
¿Quieres que te cuente lo que vamos a hacer ahora?
Mira, ¡verás qué aventura! Tenemos que sacar un poquito de sangre
y ponerla en este tubito. ¿Sabes de qué color es la sangre?

Hablando y haciendo a la vez: Con calma le explica que le dé el brazo y
después de ponerle una goma muy apretada con una abeja que se mueve
sin parar, para distraerla del dolor, le dice que notará una picadura y
que soplé muy fuerte, sin parar.



La mamá le da el pañuelo sorpresa que ha traído para consolarla, es precioso y muy suave, se lo ponen al peluche y con calma van contando los peces payaso de la pecera y le hacen la prueba.



La mamá la abraza y le da un beso.



Julia elige una carita sonriente para ponérsela en la mano y sonrío.
Mira, ves el tubito, tu sangre es roja, ya lo sabías ¿Verdad? Pues la hemos metido aquí.

¡Guau! Sonriendo, Julia le regala un dibujo a Pablo, que pegan juntos en la pared.
Ahora me voy a ir con mi mamá a comprarme un helado.



Mientras comen el helado en el parque la madre le recuerda que van a casa de los abuelos a comer y así podrá jugar con su primo Luis, que estará allí.

A veces hay que hacer estas pruebas, ahora ya ha terminado.

Buff, a mí eso no me gusta NADAAAA.

Lo dice tan fuerte que se echan a reír las dos de lo que ha chillado.



En casa de los abuelos...
A mi me han pinchado hoy para sacarme sangre y mira
- le dice a su primo Luis.
Duele un poco, pero yo soy muy valiente.
Su primo Luis lo mira y dice ¿tienes un agujero?
Julia se ríe. ¡Nooooo! ¡Jajaja!

El abuelo se ríe también y le explica que el pinchazo es muy pequeño y se
cierra enseguida apretando con un algodón.
Julia está excitada, habla muy rápido:
Y y y me han puesto una tirita de colores, y luego me han dado una
pegatina. ¡Mira qué chula! Y me van a poner una vacuna para estar buena.



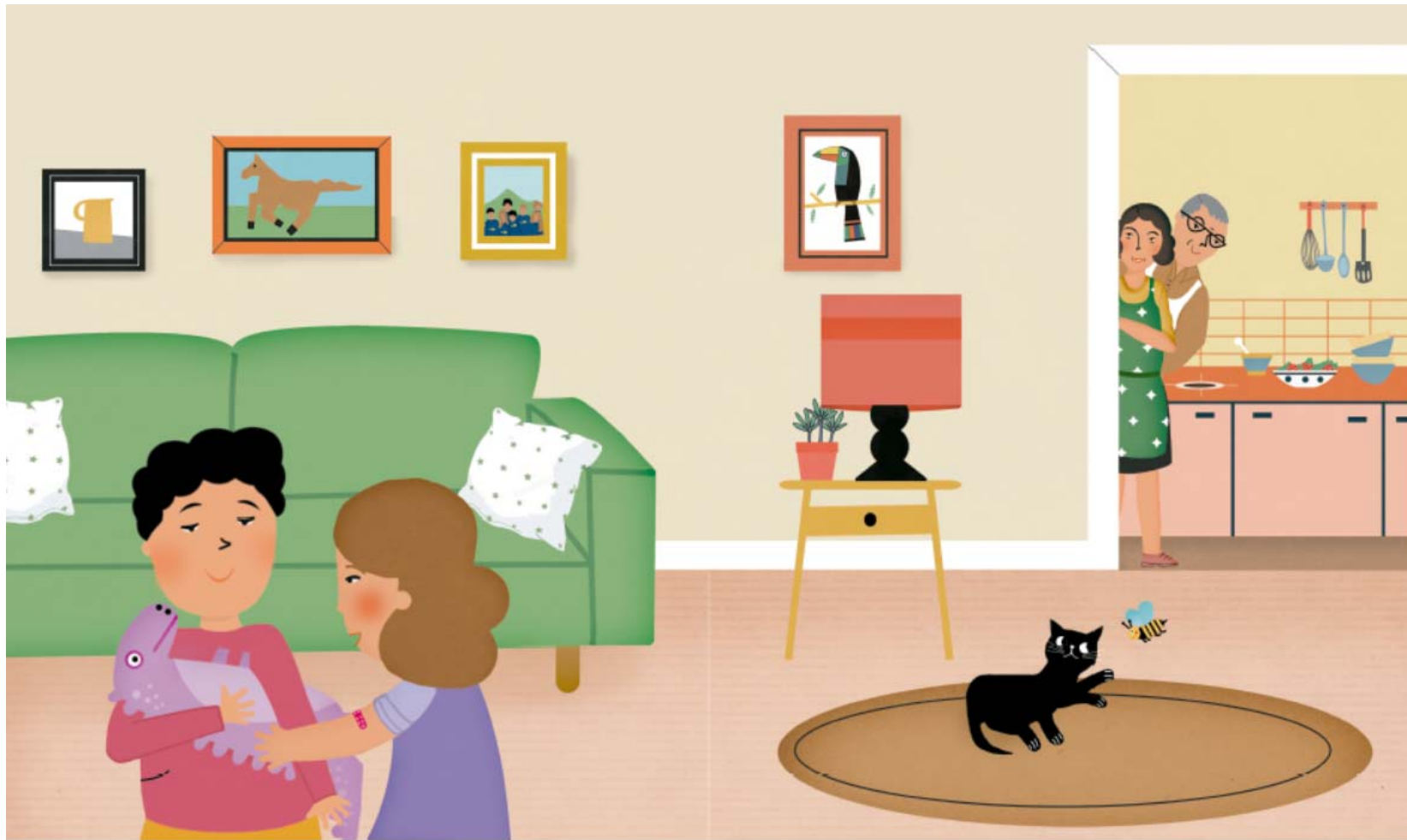
Su primo Luis le dice que él, cuando le pusieron la vacuna, pensaba que le iba a morder un tiburón y tenía miedo, pero la enfermera se lo explicó y sopló mucho y abrazó muy fuerte a su papá contando hasta 10 y el tiburón no le mordió. ¡Jajaja! También soy valiente.

Julia extrañada: ¡Caramba!

Pues a mi era como una abeja que se mueve y te pica.

El abuelo le pregunta ¿Estabas preocupada?

Sí, no quería que me hicieran daño, pero se pasa muy rápido.



JULIA, a LUIS:

Mira, te voy a hacer la prueba.

LUIS:

No, a mi no, al dinosaurio de peluche.

JULIA:

Vale, yo soy la enfermera, tú el papá.

Y así sin darse cuenta empiezan a decirle al dino cómo se hace la prueba: le van enseñando lo que tiene que hacer, empiezan a soplar y a contar hasta el 10, le dicen que le van a enseñar los peces de colores, que le darán una sorpresa y que abraze muy fuerte a su papá.

Los abuelos desde la cocina les llaman: ¡Niños acomer!

Salen corriendo. Julia dice: Una carrera a la cocina.

EDUCACIÓN A LOS PADRES: INFORMACIÓN, PREPARACIÓN Y RELAJACIÓN

• • •

"CURA SANA"
M^oJESÚS VIDORRETA

Cuando un niño enferma, enferma toda la familia, todos están muy nerviosos y preocupados.

Aunque el niño acuda únicamente a una prueba o una vacuna, nos encontraremos tanto con la ansiedad del niño como de la familia. Es importante reconocer esta ansiedad para así evitar transmitirla a los niños.



¿Cómo y cuando decir al niño que va a ir al médico?

Hay una gran variabilidad de circunstancias según la aceptación del niño:

- **Decirlo en el momento de ir**, no decirlo antes, ni la noche anterior si en el niño causa ansiedad. Es mejor que duerma bien, que no este nervioso y con falta de sueño, por lo que estará más irascible. El dolor aumenta por falta de sueño.
- **Explicar por qué va a ir en su lenguaje**, sin adelantar acontecimientos si el niño es muy pequeño, o no pregunta. Si pregunta **decir la verdad sin dramatizar** y suavizando las pruebas más traumáticas para él.
- **Calmarles, darles su tiempo** (despertarles con tiempo para poder conversar con ellos). Siempre es mejor buscar la colaboración del niño y atender sus inquietudes.
- **Contar al niño cosas positivas de ir al médico**, ej. Vamos en el bus o en el metro, desayunamos en el bar, estamos juntos más tiempo.

¿Qué llevar al médico?

Llevar los objetos de apego, para mantener al niño tranquilo, por ejemplo:

- Llevar su peluche favorito, al cuál poder estrujar y compartir sus experiencias y posibilitar la comunicación a través de él.

- Pañuelo para dar apoyo y consuelo, puede ser un pañuelo que la madre ha llevado dos días en su sujetador y que está impregnado de su olor, ya que el olor es muy importante y es reconocido por los niños. Se puede hacer una escena verbal en la que se lo entrega al niño diciéndole que lo comparte con él. También puede llevarlo el padre o darle una gorra con el olor del padre. Estos objetos son importantes si se tiene que separar del niño por alguna razón. Parece, un objeto insignificante pero es muy valioso y práctico.

- Es importante llevar algún juego pequeño, que pueda compartir con los padres.

- Preparar juegos tranquilos como veo-veo, tres en raya, colorear.

- "Juegos de manos", El mosquito, pic y puc, el cocodrilo...que puedes encontrar en internet .

- Y hoy en día, también en estos momentos, los juegos de móvil, las películas o dibujos que le gustan son una forma de distracción muy conveniente en el espacio hospitalario, ya que ayudan a distraer en los momentos mas delicados de las pruebas.

- Un cuento especial, su cuento favorito o un cuento sorpresa que le cuentas.

- Algún alimento, el almuerzo, una fruta, galletas especiales, biberón, chupete.

En la consulta

Es importante que el niño cuando llegue a la consulta esté tranquilo y entretenido.

- Explicar los pasos y no separar de los padres, no decirle que si no se porta bien le dejan sólo y así asustarlos más.

Conseguir que los padres colaboren con actitud positiva, sin negaciones ni dramatizaciones de la actitud del niño. (Evitar decir: se va a portar mal, se mueve mucho, es un llorón, no vamos a poder con él).

Es mejor tratar de explicar y buscar la forma de colaboración, dirigiéndose al niño con tranquilidad, paciencia y hablando suavemente, pensar que llorar es una manifestación del niño por no saber explicarse de otra forma.

Ser conscientes de la emoción del niño, aceptar el dolor del niño y ayudarlo a gestionar y dominar sus sentimientos, para ello hay que comentarlo. Comprender el sentimiento del niño, escuchando su explicación del dolor, así comprendemos y confirmamos sus sentimientos, oyendo sus palabras viendo sus movimientos corporales y utilizando la imaginación para verlo en la perspectiva del niño. Darle palabras para poner nombre a las emociones, ayudar al niño con las palabras adecuadas y empatizar con ellos, para sentir lo que sienten los pequeños.

Llevar el juego de móvil o tableta para usarlo en el momento mas preciso, con el fin de potenciar la motivación, así como reforzar la conducta para solucionar la falta de colaboración y conseguir que al estar distraído colabore en las pruebas necesarias.

Dar la mano al niño y tratarlo como a una persona, informándole y haciéndole participe en todo momento.

Sala de espera

El juego cumple la función de estimular al niño a cooperar con los procedimientos entre el personal sanitario y los familiares.

La sala de juegos en los hospitales está viviendo un proceso de humanización creando espacios especialmente dedicados a los niños, dónde poder entretenerse en los tiempos de espera, amortiguando el estrés.

El juego como elemento dentro de la planificación general de la atención, ya que es una herramienta importante de comunicación.

Un ejemplo, es fomentar programas recreativos antes y después de las intervenciones, para de esa forma ayudar a los niños a expresar su ansiedad, jugando, manteniendo una agradable comunicación con el niño, explicándole según su edad, por medio de juegos y juguetes, cuál es el procedimiento y así evitar el miedo.

¿Qué se puede hacer en casa?

La literatura es de gran ayuda para ellos: **El imaginario.**

Cuentos de sentimientos, para que sepan expresar lo que les pasa con palabras.

Leerles **cuentos de superación** para conseguir vencer el miedo.

Enseñarles a relajarse con música, mantra, su música para dormir. **Musicoterapia.**

Hablar con ellos para averiguar ¿Cuáles son sus fantasmas del dolor? ¿cómo vencerlos?.

Es bueno buscar ayuda en internet en las páginas científicas y fiables: **<https://dolorinfantil.com>**

Los padres cuidan, alivian y protegen.

