



# Cuando Su Hijo Tiene Dolor

***Me encuentro tan trastornada al ver a mi hijo sufrir, y no sé qué hacer.***

***Quiero reconfortarlo pero estoy tan preocupada que su aumentado dolor significa que está empeorándose.***

Lo que sea la edad de su hijo, cuando experimenta el dolor, usted también lo siente. Como madre o padre, usted conoce a su hijo mejor que nadie y ve, más fácilmente, cualquier cambio, o señal de incomodidad y/o dolor. Por lo tanto, es probable que usted sea la primera persona que se da cuenta de esas cosas en su hijo. Es importante que usted dé esta información a los médicos y a los otros profesionales, para hacerles conscientes de los cambios que ha notado. También es importante hablarles sobre cambios o síntomas sutiles que usted no llega a precisar. Esta información ayudará que su hijo reciba algo que alivie el dolor que necesite y que se merece.

## **Que hacer durante los exámenes y procedimientos dolorosos**

Estar con su hijo puede reducir su dolor y los nervios que siente durante los procedimientos o exámenes. Prepare a su hijo, asegurándole que usted estará presente durante el procedimiento. Trabajen juntos para encontrar las cosas que le hagan sentir mejor. Ayudará, también, hablar con su hijo sobre lo que pasará durante el examen/procedimiento y de lo que debe esperar.

- Pregúntele a su hijo si se le puede ofrecer algo antes de la cita para prevenir, o disminuir el dolor durante los procedimientos que pueden ser dolorosos.
- Cuando su hijo está experimentando el dolor, trate de distraerlo. Una forma de hacerlo es ayudar a su hijo a imaginar un lugar tranquilo, y especial, hablando de sus sentidos, tales como la vista, el sonido, o el toque, para que se distraiga y se relaje.

- Use cuentos y libros para distraer y guiar los pensamientos de su hijo. Deje que traiga un libro de la casa, o varios, si se ingresa en el hospital.
- Cuando le toque a su hijo someterse a los procedimientos, deje que lleve un objeto que le reconforte, tal como un animal de peluche, un muñeco, una mascota, o música que puede escuchar con auriculares.
- Su voz puede ser muy calmante. Si no puede estar presente con su niño, grabe su voz para que la escuche por medio de los auriculares. Puede leer algo, decir las palabras que le dice al dormirlo, o hablar de recuerdos de tiempos divertidos.
- Mantenga una actitud positiva para su hijo. No importe cómo se sienta, ofrezca ánimo a su hijo.
- Intente probar las cintas, o CD's de música tranquila, o de los sonidos de la naturaleza, para que se relaje su niño.
- Reconforte a su hijo con masaje suave, o tomar su mano, tranquilamente.
- Para reducir el miedo de su hijo, busque formas de disminuir su propio miedo.
- Si su hijo está ingresado en el hospital, considere pedir que haya una “zona segura” para él – un lugar donde su hijo nunca tiene que pasar por exámenes o procedimientos. Le urge a su hijo tener un lugar que no asocie con el dolor o el miedo. La mayoría de los hospitales tienen un lugar para esto.
- Ofrezca sus ideas y sugerencias a las personas que están cuidando a su hijo, para que puedan hacer que se sienta cómodo cuando usted no esté con él.

