

# ¡Enfrentemos al Pinchazo!

Creando Oportunidades para Preparar y Educar a los niños y sus familias para los pinchazos y procedimientos

## Todo sobre COPE

El “equipo de afrontamiento COPE” es un grupo de profesionales que trabajan juntos para crear una experiencia de atención médica más positiva a través de la educación y la preparación.

Nuestro objetivo es conectar y empoderar a todo el equipo de atención médica del niño, incluidos los pacientes, los cuidadores, las familias, los enfermeros y los proveedores.



## ¡Ayudar a su hijo a AFRONTAR los procedimientos con agujas es tan fácil como contar 1, 2, 3!

1

### Preparar y educar

- A menudo, los niños pueden afrontar mejor los procedimientos cuando se sienten preparados. Comience por compartir información honesta y sencilla con su hijo sobre lo que debe esperar. Por ejemplo: “Es posible que hoy te den un pinchazo para mantener tu cuerpo sano”. Procure utilizar un lenguaje acorde con su edad y desarrollo.
- Practique las herramientas de afrontamiento con anticipación. Por ejemplo, practique respirar hondo o jugar “Veo, veo” para distraerse.
- Tenga algo que su hijo espere con ansias después del pinchazo, como un pequeño premio o una golosina.
- Pídale a su especialista en vida infantil\* que le proporcione una preparación personalizada para aliviar la ansiedad en torno a los procedimientos.

*\*Los especialistas en vida infantil son expertos en desarrollo infantil y promueven el afrontamiento eficaz a través del juego, la preparación y la educación.*

2

### Desarrollar su plan de afrontamiento

Un plan de afrontamiento ayuda a su hijo a sentirse más preparado y en control. Permitáles tomar decisiones sobre cómo será el pinchazo o el procedimiento. Por ejemplo, ¿quiere sentarse en su regazo o estar solo? ¿Qué distracción podrían usar?

- Al crear un plan de afrontamiento, recuerde LEAPS:

**L de localización:** su hijo puede tomar decisiones sobre el lugar donde se llevará a cabo el procedimiento.

**E de educación:** hable con su hijo sobre el pinchazo antes, durante y después para ayudarlo a sentirse más cómodo. Recuerde que lo que usted le diga es muy útil. Incluya a su equipo y al especialista en vida infantil en estas conversaciones para obtener más información sobre el procedimiento y lo que implica.

**A de anestésicos:** considere hablar con su equipo sobre el uso de agentes anestésicos tópicos.

**P de posición:** intente usar una posición cómoda; por ejemplo, haga que su hijo se siente en su regazo en una posición segura y reconfortante durante el procedimiento.

**S de soporte:** piense en otra estrategia de afrontamiento y calma para obtener más ayuda. Consulte el reverso de esta página para obtener ideas.

3

### ¡Poner su plan en acción!

- Comparta su plan con su proveedor y equipo médico.
- Pregunte sobre el uso de soportes específicos, incluidos agentes anestésicos tópicos, Buzzy y Sweet-ease.
- Recuerde que el área de Vida Infantil puede ayudar y proporcionar preparación y apoyo adicionales antes, durante y después del pinchaz o procedimiento.
- Hable con su hijo después sobre cómo le fue. Ajuste su plan según sea necesario para la próxima vez.

*Si le preocupa que su hijo pueda necesitar apoyo adicional, también puede hablar con su equipo sobre la consulta con un psicólogo. La terapia con un psicólogo fuera del entorno clínico puede ayudar a los niños y las familias a manejar y superar la ansiedad, los miedos y las fobias relacionadas con las agujas, los procedimientos y las visitas médicas.*



Para más información, por favor envíe un correo electrónico a [copewiththepoke@brownhealth.org](mailto:copewiththepoke@brownhealth.org).



# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y CALMA



Respirar hondo



Ver un video



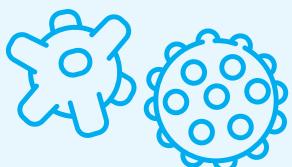
Tomar la mano de alguien



Darle un abrazo a alguien



Contar chistes



Apretar una pelota antiestrés



Jugar un juego en el iPad



Escuchar música



Jugar "Veo, veo"



Visualizar o teu lugar preferido



Hasbro Children's  
**BROWN**Health  
UNIVERSITY

CHILD  
LIFE  
SERVICES  
Play  
Heals