

# IN CARE OF KIDS

## Distracción, Relajación e Imaginación

(*Distraction, Relaxation and Imagery*)

El dolor es uno de los aspectos más difíciles y atemorizantes acerca de estar en el hospital. Existen diferentes tipos de medicamentos que los médicos y enfermeras pueden usar para ayudar a controlar el dolor. Y además de los medicamentos, también existen muchas otras cosas que usted y su hijo pueden realizar juntos para ayudar a controlar el dolor. Algunas de esas cosas incluyen la **distracción, la relajación y la imaginación**.

### Distracción

La distracción es simplemente encontrar algo divertido o interesante que hacer, que “aleje la mente del dolor”. Esta técnica puede ser muy efectiva para muchos tipos de dolor. Incluye cosas como:

Bebés	Niños pequeños	Niños en edad preescolar	Niños en edad escolar	Adolescentes
Caricias suaves			El niño puede ser un “ayudante especial”	Ayudan a tomar decisiones
Voz calmada, suave y /música	Marionetas		Video juegos o música	
Chupón/biberón	Música/canciones		Contar	
Arrullo suave	Libros con imágenes que se asoman		Leer	
Móviles	Varitas mágicas		Preparación	
Juguete favorito o manta			Relajación	
			Ensayar	
			Respiración profunda	
			Imaginar un lugar favorito o divertido	
			Soplar un molinillo de juguete	
			Juegos/libros de espías y de buscar/encontrar cosas	
Elogios				
Imaginar				
Darles la oportunidad de escoger				

### Relajación

La respiración profunda (también llamada respiración del estómago, respiración abdominal, o respiración diafragmática). Esta respiración no sólo ayuda con el dolor sino también con la preocupación, náusea y problemas para conciliar el sueño. Usualmente es mejor si usted practica esta técnica con su hijo incluso cuando no tiene dolor. Así se convertirá en “experto” si le vuelve el dolor, la preocupación, náusea, o los problemas para dormir.

1. Comience haciendo que su hijo se acueste o se siente en una silla cómoda.
2. Haga que respire profunda y lentamente tanto como pueda a través de la nariz. Mientras respira debería relajar los músculos del estómago, haciendo que éste suba un

- poco (no debe tratar de empujarlo hacia arriba-el estómago va a subir por si solo con la respiración). Su hijo debería tratar de no mover el pecho.
3. Una vez que inhale, cuente lentamente hasta 3 (esto debería tomar cerca de 3 segundos).
  4. Luego debe exhalar lenta y completamente el aire por la boca. Y contar hasta 3 otra vez.
  5. Se debe tratar de respirar lentamente para que la respiración sea cada 10 a 15 segundos.
  6. Si su hijo tiene dificultades para relajar los músculos del estómago, coloque un animal de peluche en su ombligo así podrá observar como sube y baja cuando respira. Si su pecho todavía se mueve mucho, coloque otro animal de peluche en su pecho (justo debajo de la clavícula) para que trate de no moverlo.

**Relajación Muscular Progresiva** es una manera elegante de decir como tensar y relajar cada grupo de músculos comenzando por los dedos de los pies hasta la cabeza. Usted puede ayudar a su hijo indicándole que:

1. Doble los dedos de los pies como si tratara de levantar un calcetín del piso, cuente lentamente hasta 5 relaje y mueva los dedos de los pies. Haga esto \_\_\_ veces más.
2. Con las piernas estiradas, el niño debe tratar de ponerse en puntillas lo máximo que se puedan estirar, contando hasta 5 y relajando y moviendo el tobillo en círculos. Haga esto 2 veces más.
3. Con las piernas estiradas, el niño debe tratar de dirigir la punta de los dedos hacia arriba en dirección a su cabeza, contando hasta 5 y relajando y moviendo el tobillo en círculos. Haga esto 2 veces más.
4. Haga que apriete los músculos de los muslos, cuente hasta 5 relaje y lentamente mueva las piernas. Haga esto 2 veces más.
5. Haga que apriete los músculos de los glúteos, contando hasta 5 y relajando. Haga esto 2 veces más.
6. En este momento las piernas de su hijo deberían sentirse relajadas y pesadas.
7. Ahora es el momento de apretar los músculos del estómago. Los más pequeños pueden pretender que un bebe elefante se va a parar en su estómago, contando hasta 5 y relajándose. Haga esto 2 veces más.
8. Haga que cierren las manos en forma de puño, contando hasta 5 relajando y delicadamente moviendo sus dedos. Haga esto 2 veces más.
9. Haga que tense los antebrazos, enrollando las muñecas hacia delante tanto como pueda, contando hasta 5 relajando y delicadamente moviendo las muñecas. Haga esto 2 veces más.
10. Haga que su niño “muestre los músculos”, contando hasta 5 relajando y delicadamente moviendo sus brazos. Haga esto 2 veces más.
11. Haga que su niño trate de tocar sus codos por delante, contando hasta 5 relajando y delicadamente moviendo los dedos. Haga esto 2 veces más.
12. Haga que su niño trate de tocar los codos juntos en la espalda, contando hasta 5 relajando y delicadamente moviendo los dedos. Haga esto 2 veces más.
13. Haga que mire hacia un punto fijo de frente y que levante los hombros hasta sus orejas contando hasta 5 relajando y delicadamente moviendo los dedos. Haga esto 2 veces más.
14. Haga que muerda con fuerza, contando hasta 5 relajando y delicadamente moviendo los dedos. Haga esto 2 veces más.
15. Finalmente, haga que cierre sus ojos con fuerza, 5 relajando y delicadamente moviendo los dedos. Haga esto 2 veces más.

Ninguno de estos ejercicios debería doler. Pero si llegaran a doler haga que su niño los realice menos vigorosamente. También, estos ejercicios nunca deben hacerse con la parte del cuerpo



que moleste más. Por ejemplo, si tiene el brazo derecho fracturado, no debe hacer los ejercicios con este brazo. Con la práctica, su niño empezará a reconocer cuando sus músculos estén tensos y entonces podrá relajarlos en cualquier momento.

### **Imaginación**

Pensar en imágenes es como soñar despierto con un lugar favorito o actividad. Su hijo puede concentrarse en imágenes mentales que sean divertidas, gratas y felices. No importa si estas imágenes son reales o no. Algunas veces las cosas imaginarias ¡son muy divertidas! Algunos ejemplos pueden ser: ir a su habitación que está en su casa, jugar con amigos o con la mascota de la familia, flotar en una nube, volar en el espacio sideral, ir a la playa o a un parque de atracciones, comer helado, o nadar como un pez en el océano. Imaginar cosas es fácil. Solo haga que su niño cierre los ojos delicadamente y que piense en un lugar favorito o divertido. Haga que trate de ver la mayor cantidad de detalles posible. Algunos niños pueden imaginarse que están tocando cosas, sonidos, olores ¡y sabores también! Mientras más se concentren, mejor. Con la práctica, su hijo será capaz de usar estas imágenes cuando las necesite.

