


## Cómo apoyar a un niño que sufre

**E**l equipo médico hace todo lo posible para mantener a los pacientes tan cómodos como sea posible. Las siguientes son algunas maneras en que puede ayudar a su niño a sentirse mejor y aprender a afrontar la situación:

- **Dele opciones:** Déjele elegir su película favorita, en qué lado de la cama recostarse o si quiere las luces encendidas o apagadas. Esto le ayuda a sentirse en control.
  - **Sea honesto:** Dígale a su niño lo que está sucediendo en una forma que pueda entender. Saber qué esperar le ayuda a sentirse menos nervioso.
  - **Déjele hablar:** Anime a su niño a hacer preguntas y a compartir cómo se siente.
  - **Mantenga un ambiente tranquilo:** Una habitación tranquila y apacible puede ayudar a un niño a relajarse.
  - **Mantenga la calma:** Si usted está relajado, su niño se sentirá probablemente también más relajado.
  - **Practique la respiración profunda:** Respirar despacio y profundamente ayuda al cuerpo a relajarse.
  - **Use distracciones:** Se pueden usar juegos, juguetes o películas para ayudarle a concentrarse en algo que no sea el dolor. Las burbujas y los molinetes son también excelentes herramientas.
- 
- **Use la imaginación:** Pídale a su niño que le cuente una historia o que describa en detalle su lugar favorito.
  - **Ofrezca consuelo:** Abrazarle, acurrucarle o simplemente sostener su mano puede marcar una gran diferencia.
  - **Permanezca cerca:** Los niños se sienten mucho más seguros cuando sus padres o cuidadores están cerca.

Para obtener más información, o para conectar con un especialista en vida infantil, por favor visite: <http://ucdavis.health/childlife>