



# Cómo ayudar a su hijo a prepararse para la vacuna contra el COVID-19

A los niños a menudo les preocupa recibir vacunas o inyecciones de cualquier tipo. A continuación se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a preparar a su hijo(a) para recibir la vacuna.

## Asegúrese de que sepan lo que sucederá y hagan un plan.

- Dígales cuándo recibirán la vacuna.
- Pregúntele a su hijo(a) si quiere que usted u otra persona lo acompañe. Es posible que algunos niños mayores quieran ir solos.
- Asegúrese de que su hijo(a) coma y beba algo antes de ir a la clínica de vacunas. Esto puede ayudar a evitar que se sienta mareado(a) durante la vacunación.
- Su hijo(a) puede usar lo que le resulte más cómodo, pero es útil si usa mangas cortas o una blusa con mangas que sean fáciles de remangar.

## Hable con su hijo(a) y escuche sus preguntas.

- Escuche sus preguntas e inquietudes.
- Comparta con ellos información confiable sobre la vacuna. El sitio web de Immunize Canada, [immunize.ca/covid-19-info](https://immunize.ca/covid-19-info), es una buena fuente de información.
- Es importante responder las preguntas de su hijo(a) con sinceridad e incluirlo(a) en la toma de decisiones sobre su salud y en las conversaciones con su proveedor de atención médica.
- Si su hijo(a) está preocupado(a) o asustado(a), los inmunizadores en las clínicas de vacunas pueden ayudarlo(a). También hay consejos prácticos para que la vacunación sea más cómoda. El centro de salud IWK Health tiene información para las familias sobre cómo hablar con los niños acerca de las agujas. Eche un vistazo a su [hoja de recomendaciones, ¿Nervioso por las agujas?](#) o descargue su [kit de herramientas Vacuna contra el COVID-19](#).



## **Ayúdelos a encontrar formas de dejar de pensar en la vacunación.**

La distracción, pensar en otra cosa, es una buena forma de lidiar con algo que podría doler. Ayude a su hijo(a) a elaborar una lista de cosas que puede hacer para distraerse mientras espera la aguja, mientras recibe la inyección y después. Por ejemplo, podrían:

- mover el brazo antes de la inyección para que quede blando como espagueti cocido
- pensar en un recuerdo favorito
- escuchar música
- chatear con un amigo, escuchar música o ver un video en un teléfono celular
- leer un libro
- jugar con un juguete para niños inquietos (pelota anti estrés)

## **Nunca diga: "No dolerá".**

Sea honesto(a). Dígalos lo que realmente va a suceder. Puede decirles algo como: "Es posible que sientas un pequeño pellizco y algo de presión".

Al igual que con otras vacunas, puede haber efectos secundarios después de recibir la vacuna. Es normal y esperado tener reacciones comunes después de recibir la vacuna contra el COVID-19. La mayoría de estas son leves y duran solo uno o dos días, y no todos las padecen.

### **Los efectos secundarios comunes incluyen:**

- Dolor, sensibilidad o enrojecimiento en el lugar donde se aplicó la vacuna
- Sensación de cansancio
- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Dolores musculares generales o síntomas leves similares a los de la gripe

## **Ayúdelos a mantener la calma.**

- Mantenga la calma y sea sincero(a) usted mismo(a).
- No bromee ni se burle. Por ejemplo, no bromee diciendo que le colocarán la aguja "extra grande".
- No se disculpe porque "tienen que pasar por esto".
- Si va con ellos, sea consciente de sus propios sentimientos con respecto a las inyecciones. Trate de mantener una actitud tranquila para tranquilizar a su hijo(a).

**Información adaptada de "Clinical Practice Guideline for Pain Management during Childhood Immunizations" desarrollada por Help Eliminate Pain in Kids.**



**Sea parte de nuestro camino hacia adelante.**

**NOVA SCOTIA**