



Cómo ayudar a los niños pequeños a lidiar con el dolor

A continuación se presentan algunas estrategias para el control del dolor sin fármacos que podrían ser útiles para los niños pequeños, dependiendo de sus necesidades personales, su estado de salud y la disponibilidad de la persona a su cargo.

Desarrollo del niño pequeño

1 - 3 años de edad

- Los pequeños aprenden al moverse, explorar, jugar y participar en actividades sociales.
- Los pequeños están aprendiendo a desarrollar el control sobre sus cuerpos y el ambiente, y esperan una rutina habitual. La disrupción de una rutina normal y ambientes extraños podrían presentar problemas en su desarrollo.
- Los pequeños aprenden a confiar en sí mismos, después de confiar en el ambiente y las personas que les rodean. Buscan guía, seguridad y apoyo en las personas que les son familiares y que cuidan de ellos.

Cómo perciben el dolor los pequeños

Los pequeños pueden recordar intervenciones dolorosas y podrían responder a pruebas y rutinas similares con poca cooperación y resistencia física (Pearson, 2005).

- Este periodo del desarrollo de un niño es una gran oportunidad para presentarle experiencias positivas que ayudarán a influenciar otras experiencias en el futuro.
- Las experiencias restrictivas, los cambios en las rutinas, los sentimientos de incertidumbre, y la pérdida de control, podrían causar que los pequeños tengan una regresión a un nivel de desarrollo más temprano y seguro para ellos.
- Los comportamientos no verbales, como las expresiones faciales, el movimiento de las extremidades, agarrar, sostener y llorar, se consideran indicadores más confiables del dolor que las respuestas verbales.

Cómo ayudar a los pequeños a enfrentarlo

Por lo general los niños pequeños entienden mucho más de lo que pueden expresar con palabras... por lo que se benefician de una preparación y apoyo para intervenciones dolorosas (Pearson, 2005).

(Continúa al reverso)

- **Persona familiar/presencia de los padres de familia** (ansiedad por separación)
 - Los padres o una persona familiar deben participar en la preparación, las posiciones de confort y el apoyo o las distracciones que le permitan al pequeño sentirse seguro.
- **Ofrezca opciones adecuadas**
 - Elija el tipo de estrategia que el pequeño desee para lidiar con la situación,, como una canción que quieran escuchar o que ellos ayuden a ponerse la bandita (curita), después de la intervención.
- **Posiciones de confort**
 - Ofrezca la oportunidad de que el niño se coloque en una posición en la que se sienta apoyado, contrario a una posición restrictiva. Esto reduce el estrés y permite que el paciente se sienta más cómodo durante las intervenciones.
- **Refuerzo positivo**
 - Ofrézcale una recompensa o un objeto después de una intervención dolorosa, continúe utilizando un lenguaje sencillo durante la intervención, como "un piquete", o "qué bien escuchas".
- **Permita oportunidades para jugar**
 - Poder jugar podría ayudar al pequeño a volver a sentirse seguro, ya que ésta siempre es una experiencia familiar.
- **Utilice objetos que le brinden seguridad**
 - Frazadas, juguetes favoritos , artículos de casa
- **Preparación**
 - Proporcione información sensorial, la oportunidad de jugar al doctor o una preparación, poco antes de la intervención.



Distracción durante una intervención dolorosa

La distracción activa permite al pequeño participar en la experiencia, mientras se dirige su atención a otros artículos o actividades.

- **Soplar burbujas** – puede ayudarles a respirar profundamente
- **Utilizar juguetes que se iluminan o juguetes interactivos**
- **Leer un libro**
- **Cantar, tocar o reproducir música**
- **Libros para colorear**

Rollins, J. (2005). Meeting Children's Psychosocial Needs. Texas: Pro-Ed.

Si desea recibir consejos sobre otras estrategias para el control del dolor sin fármacos, comuníquese con una especialista en vida infantil, llamando al 312.227.3270.