

IDEAS PARA PERDER EL MIEDO A  
**LAS AGUJAS**



menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS  
CON PROBLEMAS DE CORAZÓN

**EDITA:**

Fundación Menudos Corazones  
C/ Valdesangil, 79 - 1ºB. 28039 Madrid. Tel. 91 373 67 46  
Registro de Fundaciones Asistenciales del Ministerio de  
Trabajo y Asuntos Sociales Nº 28-1299  
CIF: G83758151

**TEXTOS:**

Fundación Menudos Corazones

**ILUSTRACIONES:**

Javier Marín

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN:**

Daniel Marín

**DISTRIBUCIÓN:**

Fundación Menudos Corazones

**IMPRESIÓN:**

Artes Gráficas Sedimas, S.L.

1ª Edición: 2006

2ª Edición revisada: 2016

**DEPÓSITO LEGAL:**

M-5188-2016



IDEAS PARA PERDER EL MIEDO A

# LAS AGUJAS



menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS  
CON PROBLEMAS DE CORAZÓN



## Índice

<i>Introducción</i>		6
<b>1.</b>	<b><i>¿Qué puedes hacer para ayudar a tu hijo?</i></b>	<b>7</b>
1.1	<i>Informa debidamente a tu hijo</i>	8
1.2	<i>Adapta la información a su edad</i>	10
1.3	<i>Adelántate a sus reacciones</i>	11
1.4	<i>Permítele tomar sus propias decisiones</i>	12
1.5	<i>Escucha a tu hijo e intenta que le escuchen</i>	13
1.6	<i>No infravalores su sufrimiento</i>	14
1.7	<i>Evita caer en la sobreprotección</i>	15
1.8	<i>Conserva la calma</i>	16
1.9	<i>Habla con el personal médico y de enfermería</i>	16
<b>2.</b>	<b><i>Técnicas para eliminar el dolor</i></b>	<b>17</b>
2.1	<i>Consideraciones generales</i>	17
2.2	<i>¿Qué técnica será la mejor para ayudarlo?</i>	18
2.3	<i>¿Cuándo empezar?</i>	19
2.4	<i>Distracción</i>	20
2.5	<i>Relajación</i>	22
2.6	<i>Imaginación</i>	24

## Introducción

Un ingreso conlleva una serie de cambios en la vida de los pacientes y sus familias. El entorno y las rutinas se tornan diferentes, mientras la preocupación y la incertidumbre conviven con la serenidad de saberse en buenas manos y la esperanza de que todo irá bien.

En general, las inyecciones y las extracciones de sangre causan dolor y sufrimiento. A pesar de que con frecuencia pongan cara de valientes o nieguen que les haya dolido, muchos pequeños admiten que es lo peor de estar enfermo.

Ya que es inevitable que a los niños con una cardiopatía congénita tengan que pincharles con frecuencia, bien para sacarles sangre o para inyectarles la medicación, proponemos una serie de consejos y técnicas que pueden ayudar a eliminar los temores que sienten los niños en estas situaciones.

# 1. Qué puedes hacer para ayudar a tu hijo



## **REGLAS DE ORO**

- *Informa debidamente a tu hijo*
- *Adapta la información a su edad*
- *Adelántate a sus reacciones*
- *Permítele tomar sus propias decisiones*
- *Escucha al niño e intenta que le escuchen*
- *No infravalores su sufrimiento*
- *Evita caer en la sobreprotección*
- *Conserva la calma*
- *Habla con el personal médico y de enfermería*

## **1.1 Informa debidamente a tu hijo**

El niño debe conocer y comprender su enfermedad y los tratamientos a los que se le va a someter.

Es importante que los padres expliquen a su hijo lo que se le está haciendo y por qué, ya que cuanto mejor entienda su situación, mejor será su reacción ante el tratamiento. Por supuesto, no es fácil explicar a un pequeñín por qué tiene que entrar en un hospital, especialmente si se siente bien. Esta situación se da con frecuencia en los niños con cardiopatía, cuyas intervenciones, siempre que es posible, se intentan programar coincidiendo con los momentos en los que se encuentran mejor para minimizar los riesgos inherentes a este tipo de cirugía.

Resulta incluso más difícil hacerles comprender el porqué de que se les cause dolor en un lugar, el hospital, al que se supone han ido para que les ayuden a sentirse mejor.

Las explicaciones de lo que está pasando deben darse siempre con palabras sencillas, adaptadas a su nivel de comprensión.

*Es importante que los padres expliquen a su hijo lo que se le está haciendo y por qué.*







*Decir la verdad  
ayudará a ganar  
la confianza del  
pequeño.*

Otra medida de previsión importante es advertirles cuando algo desagradable va a sucederles. Los padres, que conocen a su hijo mejor que nadie, deben tomar la decisión de cuándo es el mejor momento para decírselo. Es recomendable comentárselo lo más cerca posible del momento en que vaya a suceder. Así, dependiendo de la madurez del niño, puede hacerse desde tres días a tres horas antes de que suceda.

Decir la verdad ayudará a ganar la confianza del pequeño, así como a despejar cualquier fantasía que pueda tener sobre lo que va a ocurrirle. Fantasías que, casi siempre, suelen ser peores que la realidad. Si tiene la edad suficiente para comprender las comparaciones, conviene pedirle que describa su peor experiencia y luego asegurarle que no le dolerá tanto y que se acabará.

## 1.2 Adapta la información a su edad



*Pregunta a tu hijo para investigar qué sabe y conocer sus fantasías y sus temores.*

La información debe estar adaptada a la edad del niño e ir facilitándose de manera gradual. Antes de nada hay que preguntarle para investigar qué sabe, conocer sus fantasías y sus temores. Y hacerlo eligiendo un momento de tranquilidad en el que se sepa que después se va a estar cerca para ver su reacción y darle apoyo. También hay que elegir el espacio oportuno, siempre es mejor en casa, por la mañana o en el fin de semana. Cuando se disponga de tiempo para dedicarle.

Compartir los sentimientos les ayuda a hablar de lo que les ocurre, y desde los cinco o seis años son capaces de reconocer las emociones en ellos mismos y en otros.

Los padres también pueden ayudarles a conocer su cuerpo. Esto es básico para poder contarle qué le ocurre y conseguir que conozca su cardiopatía, siempre teniendo en cuenta su edad.

### 1.3 Adelántate a sus reacciones

Los padres son quienes mejor conocen a sus hijos, por eso puedes adelantarte a sus reacciones. De ese modo, evitarás que tenga que enfrentarse a las situaciones sin estar preparado.

No se trata solamente de consolarlo en el momento del dolor y del mayor estrés, sino también de trabajar con él previamente esas situaciones para que sepa reaccionar cuando surjan.

En casa, sin estrés, puedes encontrar la oportunidad para recordar juntos o hablar de los procesos vividos en el hospital, mientras que las consultas y las pruebas son una vía idónea para ir dándole información. Y, después de la consulta, ofrécele tiempo para preguntarte.

En casa, practica con tu hijo las técnicas que se explican en el apartado 2 de esta guía para que, cuando estéis en el hospital, las tengáis dominadas y tu pequeño sea capaz de enfrentarse a su miedo.

*Los padres sois quienes mejor conocéis a vuestros hijos. Adelántate a sus reacciones.*



## ***1.4 Permítele tomar sus propias decisiones siempre que sea posible***

En todas las situaciones difíciles, no solamente las que involucran jeringuillas y agujas, la pérdida de control puede ser un gran problema para la mayoría de los niños.

Creer es, en parte, volverse más independiente y tener la posibilidad de tomar decisiones.

En el hospital, todos nos volvemos dependientes otra vez. Ser capaz de decidir, por ejemplo, dónde recibir la inyección, en qué brazo, o incluso si tendrá o no cogida la mano de mamá, puede ayudar a los niños a controlar una situación aun cuando el nivel de control sea, en realidad, mínimo.

*Algo tan sencillo como decidir en qué brazo quiere recibir la inyección ayuda a los niños a controlar la situación.*





*Ser escuchado puede ayudar a los niños a responder mejor al tratamiento.*

### **1.5 Escucha a tu hijo e intenta que lo escuchen**

Escuchar al niño debería ser la base de toda relación entre él y su médico o su enfermera y, por supuesto, entre un niño y sus padres.

Ser escuchado es reconfortante en sí mismo y además puede ayudar a los niños a responder mejor al tratamiento. Es aconsejable, por tanto, preguntarle su opinión acerca del mismo y, en función de su respuesta, considerar la posibilidad de administrar un medicamento contra el dolor o emplear un tratamiento diferente que tal vez requiera menos inyecciones o ninguna.

*Ten en cuenta que los niños son más sensibles al dolor que los adultos. Evita los comentarios negativos y las comparaciones.*



### **1.6 No infravalores su sufrimiento**

Evita los comentarios negativos y las comparaciones. Con frases como: “Si no es nada”, “no seas infantil”, “no hagas el tonto”, “qué van a pensar de ti”, “pareces una nenita”, “tu hermano fue mucho más valiente” o “mira ese niño, es más pequeño y no llora y se porta mucho mejor que tú”, solo conseguirás que se asuste más y debilitar su autoestima. Lo cierto es que probablemente le duela más de lo que imaginas porque los niños son más sensibles al dolor que los adultos y, además, aquellos que se han visto sometidos a experiencias dolorosas siendo neonatos o lactantes presentan una mayor hipersensibilidad frente al dolor.

## 1.7 Evita caer en la sobreprotección

Consuela y tranquiliza a tu hijo tanto como necesite, pero no lo subestimes. Quiere tu ayuda, no tu compasión. Evita calificarle con términos como “pobrecito”, que propician la autocompasión y le harán dudar de sí mismo.

No le des nunca la impresión de que tiene la culpa de lo que le está pasando, o de que la inyección que van a ponerle es el castigo merecido por una mala acción cometida con anterioridad.

Ayúdale a potenciar sus propios recursos para enfrentarse al dolor. Si logra superarlo por sí mismo, verá reforzada su autoestima. Si ya se considera mayor y prefiere que le dejes afrontar a solas la experiencia, respeta su decisión. Muéstrale en todo momento que confías en él y en sus recursos y capacidades.



*Muéstrale a tu hijo que confías en él y en sus recursos y capacidades.*

*Los padres debéis mantener la calma y no transmitir al niño vuestras inseguridades.*



### **1.8 Conserva la calma**

Tranquilízate. Los niños pequeños son tan sensibles al estado de ánimo de sus padres que, si tú puedes afrontar el hecho de que a tu hijo le pongan una inyección, entonces seguro que él también lo hará. Asegúrate de que eres capaz de estar delante sin transmitirle tensión.



## 2. Técnicas para eliminar el miedo y el dolor

### 2.1 Consideraciones generales

Sabemos dos cosas útiles sobre la experiencia del dolor:

- Cuanto más relajado esté el cuerpo, menos se sentirá el dolor.
- Pensar en otra cosa distinta a la inyección puede poner una barrera entre la mente y el cuerpo, hasta el punto de conseguir que casi no se perciba el dolor.

Estas dos afirmaciones representan la base de las siguientes técnicas, que pueden preparar a tu hijo para sentirse mejor a la hora de recibir una inyección o al verse sometido a un tratamiento doloroso prolongado.

Recuerda que cada niño responde de manera diferente a las cosas. Por ello, si una de estas técnicas no da resultados con tu hijo, prueba con otra. A algunos niños que se ven sometidos a tratamientos dolorosos prolongados les gusta cambiar de técnica, bien porque se aburren de utilizar la misma o porque una que en su momento tuvo éxito de pronto pierde su “magia”.

Antes de utilizar cualquiera de estas técnicas el día de la inyección, busca la respuesta a algunas preguntas esenciales y practica la técnica elegida con tu hijo hasta que ambos la dominéis y podáis utilizarla con soltura en el momento preciso.

*Pensar en otra cosa distinta a la inyección puede conseguir que casi no se perciba el dolor*



## 2.2 ¿Qué técnica será la mejor para ayudarle?

La respuesta a esta pregunta debes buscarla junto a tu hijo teniendo en cuenta su edad y su forma de ser. Explícale qué cosas puede hacer durante la aplicación de la inyección para disminuir el dolor. Después, probad primero en casa, en una atmósfera relajada, los juegos que consideréis más atractivos hasta dominar la técnica.

Por último, si tu hijo es ya lo suficientemente mayor, dale la posibilidad de elegir qué hacer. Si es pequeño, ayúdale a tomar la decisión, teniendo en cuenta siempre cuáles consideras que son sus principales intereses.

Si algo no da resultado la primera vez, inténtalo de nuevo, prueba otra técnica o varias técnicas a la vez. Lo más importante es encontrar la que dé mejores resultados en su caso.

En el momento de pérdida de control ante el miedo, actúa con el contacto físico, porque las manos de los padres suelen ser “mágicas” también.

Y recuerda que, tanto para el niño como para ti, el mundo imaginativo será el mejor aliado en la práctica de estas técnicas.

*Si tu hijo es ya lo suficientemente mayor, dale la posibilidad de elegir qué hacer. Si es pequeño, ayúdale a tomar la decisión.*





*Antes de que le pongan la inyección ensaya la técnica practicada en casa.*

### **2.3 ¿Cuándo empezar?**

No existen reglas fijas sobre cuándo iniciar las técnicas. Conviene volver a ensayar brevemente lo ya practicado en casa alrededor de diez minutos antes de que le pongan la inyección. Luego, tú o el personal de enfermería deberéis decidir cuándo es el momento correcto.

El mejor momento para iniciar es cuando tu hijo se encuentre relativamente tranquilo, el peor es cuando esté atemorizado.

Empezar muy pronto puede suponer que el efecto no perdure hasta que le pongan la inyección; y empezar muy tarde puede conllevar que esté tan atemorizado que ya no sea posible quitarle el miedo.

## 2.4 Distracción

Esta técnica es simple pero efectiva, y puedes emplearla ante todo tipo de inyecciones. Anima a tu hijo a concentrarse en alguna cosa distinta a la jeringuilla. No le digas solamente “mira este dibujo tan divertido”, trata de involucrarlo en alguna actividad que pueda mantener su atención durante todo el tiempo que dure la inyección.

Aquí te sugerimos algunos ejemplos de actividades posibles:

- Cantar y llevar el compás. Puede ser de gran ayuda para los niños pequeños, y también sirve de método de relajación para los mayores. Dile al personal médico cuál es su canción favorita. Tal vez podáis cantarla todos juntos.
- Contar resulta particularmente útil para los más pequeños si acaban de aprender. Dile que cuente tanto como pueda, quizás dándole objetos para que se distraiga más. A veces, ayuda hacerlo juntos.
- Jugar con las matemáticas. A los niños mayores les puede gustar hacer sumas mentales. Comienza con algo simple. Una buena forma de mantener su atención puede ser pedirle que cuente regresivamente desde 100, pero de tres en tres, o haciéndolo tú pero con errores deliberados para que tu hijo pueda corregirte.

*Anima a tu hijo a concentrarse en alguna cosa distinta a la jeringuilla, involucrándolo en alguna actividad que pueda captar su atención.*





- Chistes. Ten una buena provisión de libros de chistes a mano porque atraen a los niños. Pídele que cuente su chiste preferido; ese con el que hace reír a toda la familia.
- Juegos y puzles. Utiliza juegos en los que tu hijo tenga que hacer una marca o indicar las posiciones, tal como cruz y raya.
- Televisión, vídeo... Resulta práctico frente al dolor utilizar material visual, tal como un programa infantil de televisión o su vídeo favorito.
- El móvil ofrece muchas posibilidades y siempre lo tenemos a mano: su música preferida, acceso a juegos y, en internet, hay un montón de páginas infantiles. Una tablet también puede ayudar y es fácil de transportar.
- Pídele que elija una lista de canciones y tenlas disponibles en tu móvil para que pueda escuchar uno de los temas en la sala de tratamiento antes de que se inicie el proceso de aplicación de la inyección.
- Historietas. Todos los niños disfrutan escuchando historias, las viejas favoritas o las inventadas sobre la marcha. Las historias nuevas tienen la ventaja de que tu hijo las escuchará con atención para saber qué va a suceder.

Piensa bien cuál de estas técnicas le encaja más y cómo puedes presentársela para que le sea atractiva.

*Elije la técnica que más le encaje a tu hijo y preséntasela de manera atractiva.*

## 2.5 Relajación

Cuanto más relajados tenga los músculos, menos sentirá el dolor. La mejor forma de relajarlos es tensarlos por secuencias, seguido de la relajación rápida de cada uno de ellos. A continuación presentamos un método rápido:

Tu hijo aprieta tu mano, toma aire y tensa el cuerpo mientras tú cuentas hasta cinco. Hazle una demostración apretando y tensando los músculos al mismo tiempo.

Pídele que mantenga la tensión durante un par de segundos. Luego, cuenta despacio de cinco a uno, relajando gradualmente la presión de la mano. Deja que todo tu cuerpo se relaje mientras tu niño suelta el aire y también se relaja.

Por supuesto, hay que entrenar mucho en casa, con anterioridad, para que en el hospital la técnica sea efectiva. Hay que practicar algunas de estas técnicas para enfrentarse a la situación, por ejemplo: técnicas de respiración, técnicas de distracción...

*Cuanto más  
relajados tenga los  
músculos, menos  
sentirá el dolor.*



Cuando la técnica esté entrenada, hay que practicarla imaginando la situación del hospital que le da miedo.

Es bueno que compartas esto con el personal de enfermería para que colabore durante el proceso.

Conviene realizar este ejercicio un par de veces ante la enfermera nada más sentarse frente a ella, y repetirlo aspirando el aire mientras le anudan la goma en el brazo y le limpian la piel, reteniendo el aire y expirándolo mientras introducen la aguja.

Otra buena técnica es pedirle que imagine que hay una pluma en la parte de atrás de su mano, y luego le animas a soplar suavemente para retirarla, lo suficiente para hacerla volar. Esto ayuda incluso a la respiración de relajación.



*Cuando la técnica esté entrenada, hay que practicarla imaginando la situación del hospital que le da miedo.*



## 2.6 Imaginación

Esta técnica resulta especialmente buena si tu hijo tiene una imaginación vivida. La puedes emplear en cualquier momento y, de este modo, únicamente necesitará un breve recordatorio justo antes de que se inicie la sesión médica.

Recurre a sus principales aficiones e interpreta el dolor a través de situaciones imaginarias que involucren esas aficiones.

Por ejemplo, si le gusta nadar, animale para que finja ser un campeón escolar pero dile que no podrá llegar a ser campeón nacional porque sus brazos no son lo suficientemente fuertes. Se imaginará que la inyección que le tienen que aplicar le fortalecerá los brazos.

*Recurre a sus principales aficiones e interpreta el dolor a través de situaciones imaginarias que involucren esas aficiones.*



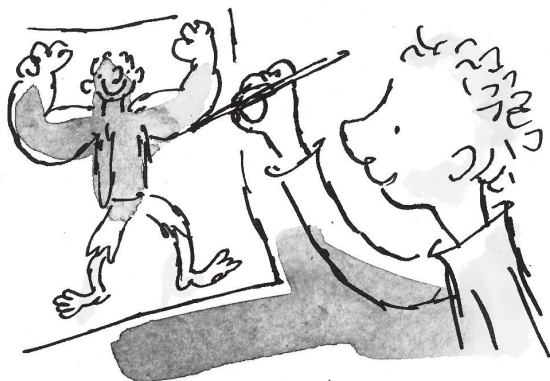


O puedes invitarle a que se imagine que juega al escondite con sus amigos. Si hace algún ruido, lo pillarán. Podrá desarrollar una forma de aspirar y expirar el aire en intervalos cortos y rápidos. Se pondrá menos tenso y le ayudará a mantenerse callado.



*Es importante ayudarle a recrear situaciones que conozca o tema.*

Otra idea es escribir y dibujar juntos un cuento con un personaje imaginario, un niño que está ingresado en el hospital. Esto le ayudará a describir situaciones que conoce o que teme, pero además le ayudará a buscar una ayuda para el personaje.



Tú puedes ayudar a un niño muy pequeño a reinterpretar el dolor pidiéndole que se identifique con una muñeca o una marioneta y ambos jugar a ponerle una inyección o hacerle una cura. Por ejemplo, cuéntale un cuento sobre uno de sus juguetes que está enfermo y pídele que ayude a su juguete a sobreponerse al temor.



*Si tu hijo es pequeño pídele que ayude a su muñeco enfermo a sobreponerse al dolor.*

Las marionetas también pueden ser utilizadas de otra forma. Por ejemplo, en una sesión de ensayo antes de la aplicación de la inyección real, la marioneta se las arregla para mantenerse tranquila mientras les ponen la inyección porque mamá le acaricia la otra mano, o cuenta el número de manchas negras que tiene la mariquita de un cuadro que está colgado en la pared. Tu hijo se puede identificar con la marioneta y conseguir mantenerse tranquilo. Esto tendrá más éxito si ayuda a elegir la estrategia de enfrentamiento para la marioneta, y la misma estrategia puede ser usada durante la función real.



*Para tu hijo el  
mejor premio será  
tu sonrisa, un beso  
y tus palabras de  
halago.*





menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS  
CON PROBLEMAS DE CORAZÓN

## FUNDACIÓN MENUDOS CORAZONES

Menudos Corazones, fundación de ayuda a los niños con problemas de corazón, es una entidad sin ánimo de lucro cuyo objetivo es facilitar el desarrollo integral y la mejora de la calidad de vida de los niños y los jóvenes con cardiopatía congénita, así como de sus familiares.

En este sentido, la Fundación Menudos Corazones ofrece a las familias diferentes programas asistenciales para apoyarles y acompañarles cuando tienen un hijo con una cardiopatía. Desarrolla programas gratuitos, como la atención psicológica personalizada; el acompañamiento y las actividades lúdico-educativas a los niños en hospitales; el alojamiento para familias que han de desplazarse a Madrid por hospitalización de sus hijos; el servicio de información, de gran utilidad para los afectados y sus familiares, etc. Además, organiza actividades de ocio y tiempo libre adaptadas para niños y adolescentes con cardiopatía que fomentan la integración; así como un programa para jóvenes.

## **OTRAS PUBLICACIONES de Menudos Corazones**

### **GUÍAS MONOGRÁFICAS INFORMATIVAS:**

*“La Vuelta a casa tras la cirugía cardiaca infantil”*

*“Los medicamentos en las cardiopatías congénitas”*

*“El cuidado de los dientes en los niños con problemas de corazón”*

*“Tengo un niño con una cardiopatía en el aula”*

*“Primeros momentos tras la pérdida de un hijo”*

*“Volver a vivir tras la pérdida de un hijo”*

### **LIBRO PARA NIÑOS DE 2 A 8 AÑOS:**

*“Mi libro”*

### **COLECCIÓN DE CÓMICS PARA ADOLESCENTES:**

*“La muestra del valor”*

*“Miguel, cuando el corazón crece”*

*“Héroes de corazón”*

*“Curso nuevo, vida nueva”*





