



# Posturas calmantes

Sabemos a través de los jóvenes y las investigaciones que las posturas calmantes pueden hacer que los procedimientos médicos sean más seguros, aumentar la cooperación y reducir la angustia.

Como padres y cuidadores, ustedes conocen a sus hijos mejor que nadie. Converse con nuestro personal acerca de qué hacer para que su hijo/a sienta mayor seguridad y calma durante la visita.

## Algunas posturas incluyen:



**Abrazo de koala**



**Espalda con pecho**



**Recostarse de lado**



**Acunar o sentarse al lado**

## Consejos clave para padres y cuidadores:

- Sostener a los niños en **posiciones erguidas o de lado** puede ayudarles a sentirse más seguros y a percibir menos el dolor.
- **La estabilidad del cuidador equivale a la estabilidad del niño.** Tenga los pies bien apoyados en el suelo o asegúrese de tener el cuerpo bien apoyado en la cama o silla.
- **La calma se contagia.** Respire lenta y profundamente, y ayude a su hijo/a a hacer lo mismo.
- **Toque a su hijo de manera tranquilizadora.** Abrace a su hijo/a lo suficiente para que se sienta contenido/a y seguro/a, pero sin sentirse restringido/a.
- Su hijo/a tiene el derecho a ser informado/a sobre lo que ocurre con su cuerpo. Es importante involucrar a su hijo/a en la conversación acerca de cómo se hacen los procedimientos.
- **Cada niño es único.** Discuta sus opciones con el equipo de tratamiento.
- Complete un **Plan KKind Comfort** de ser necesario. Escanee el código QR para descargar el Plan.

