Un Boletín de la Colaboración de Educación para Padres en Oregon:

Padres Juntos

VOLUMEN 4, EDICIÓN 4
Abril 2018

Mano en Mano: Visitando el Médico de su Hijo/a

¿Qué sentimientos vienen a la mente cuando usted piensa acerca de llevar a su hijo/a al médico? Es una gran responsabilidad, especialmente en los primeros años, cuando los médicos recomiendan varias visitas en un corto período de tiempo.

Visitar al médico con su hijo/a es muy importante y puede establecer las bases para que su hijo/a busque atención médica en el futuro.

Para niños mayores y pequeños, visitar al doctor puede traer una variedad de sentimientos. Es importante ser consciente de estos sentimientos antes de la visita (así como durante y después) para que usted pueda ayudar a su hijo/a a comprender estos grandes sentimientos de una manera saludable.

Para los padres, visitar al médico de su hijo/a puede tener su propio conjunto de desafíos. Usted planeó la cita para su hijo/a, así que a menos que sea un chequeo de niño de buena salud, usted puede estar lidiando con una enfermedad o daño que no era parte del plan original para el día.

""La primera riqueza es la salud." - Ralph Waldo Emerson

Llegar al médico, registrar en la oficina, y esperar (encontrar distracciones para su hijo/a pequeño/a para mantenerlo/a ocupado/a) puede hacer que se sienta estresado antes de hablar con el médico. Aunque no es un paseo por el parque, las visitas al médico son importantes y hay algunas estrategias que usted puede utilizar para que la visita sea una experiencia positiva para usted y su hijo/a. Antes de compartir estas estrategias, hablemos de la importancia de las visitas de niños sanos.

El Rinconcito de los Libritos

Splat the Cat Goes to the Doctor
Por Rob Scotton

Daniel Visits the Doctor
Por Becky Friedman

My First Trip to the Doctor / Mi Primera Visita al Medico
Por Katie Kawa

Chequeos de Buena Salud o Niño Sano

¿Sabía usted que las visitas de niños bien son recomendadas para todos los hijos y pueden proporcionar la oportunidad de:

- Aprender más acerca de su relación única de padre/madre - hijo/a
- Discutir las necesidades emocionales, comportamientos, físicas, y de desarrollo intelectual de su hijo/a
- Responder a sus preguntas sobre paternidad y maternidad

La Academia Americana de Pediatría tiene una lista de encuestas (organizadas por la edad del niño) que usted puede completar y llevar con usted para ayudar a guiar la conversación (http://bit.ly/22k4Bgx)! Recuerde hablar con su médico sobre el horario recomendado para las visitas del niño sano.

Oregon State University

Sentimientos Grandes en la Oficina

Para muchos niños, visitar la oficina del médico puede llevar a grandes sensaciones, incluyendo estrés, ansiedad, alivio, e incluso anticipación. Generalmente, estos viajes no son parte de la rutina normal y están vinculado con el dolor físico o la enfermedad. Es difícil encontrar la diversión en una actividad cuando usted no se siente normal.

Antes de irse, pregúntese cómo puede sentirse su hijo. Estas preguntas puede ayudarle a dar un paso atrás antes de llegar al doctor y enfocarse en crear una experiencia positiva con su hijo/a.

¿Cómo se siente al visitar al doctor hoy?

¿Qué puedo hacer para ayudarla a lidiar con estos sentimientos?

¿Cómo puedo ayudarla a sentirse preparada para la visita?

Antes de la Cita

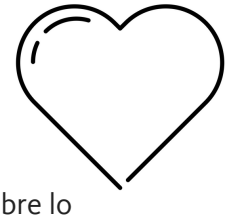
Nunca se sabe cuándo tendrá que hacer su próximo viaje a la oficina del médico.

Antes de que usted necesite ir, pruebe estas sugerencias para ayudar a sacar el máximo provecho de esta nueva experiencia.

- Juegue 'doctor' en casa para que pueda modelar lo que sucede durante una visita al médico
- Haga que su hijo sea 'el doctor' y utilice un peluche como paciente
- Hable con su hijo sobre los trabajos de los doctores y las enfermeras. Recuérdale a su hijo que son cariñosos y amables y quieren ayudar
- Dibuje una imagen, escribe las palabras juntos, o cuente una historia acerca de lo que espera que suceda cuando visiten al médico

Después de la Cita

Tómese un tiempo especial para hacerle saber a su hijo cuán orgulloso está de él o ella por hacer las cosas (como visitar al médico) que mantienen su cuerpo sano.



Utilice este tiempo para tener una conversación sobre lo que sucedió durante la cita y sus sentimientos acerca de la visita.

Tome algunas apuntes rápidas para ayudarle a recordar algunos de los detalles y ¡utilizarlos para hacer una idea de cómo usted podría mejorar la experiencia para la próxima visita a la oficina del doctor!

Síguenos en Facebook & Twitter @OPECParentingEd

FIRST 5 Siskiyou
CHILDREN & FAMILIES COMMISSION
Read. Sing. Play Everyday!

Referencias

- Child Trends - Well Child Visits https://www.childtrends.org/indicators/well-child-visits/
- Healthy Children - AAP Schedule of Well-Child Care Visits https://www.healthychildren.org/English/family-life/health-management/Pages/Well-Child-Care-A-Check-Up-for-Success.aspx
- Centers for Disease Control and Prevention - Milestone Tracker Mobile App https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html
- Life's LIttle Lessons | A PBS Learning Kit with Daniel Tiger | New Experiences - Going to the Doctor http://pbskids.org/learn/lifes-little-lessons/new-experiences/

First 5 Siskiyou ~ (530) 918-7222
www.first5siskiyou.org
www.facebook.com/First5Siskiyou
allaboutthekids@first5siskiyou.org

OREGON PARENTING EDUCATION COLLABORATIVE