

Cómo preparar a un niño para cuando le vayan a poner la vacuna

Sabemos que los niños pueden enfermarse con el virus de COVID-19 y contagiar a otros. La última variante del virus, llamada variante Delta, es más contagiosa para los niños. Esto quiere decir que más niños se enfermaron con la variante Delta que con el virus original. En este momento, hay vacunas aprobadas para todas las personas mayores de 12 años de edad y, todos los que pueden vacunarse, deberían hacerlo. Aún continuamos estudiando cuán bien funciona la vacuna para los niños más jóvenes. Pensamos que los niños entre 5 y 11 años deben tener una vacuna aprobada para el otoño. Visite www.cdc.gov o www.vaccines.gov para más información.



Cómo preparar a mi hijo(a) para la visita

Es importante que hable con su hijo(a) antes de que le pongan su vacuna o inyección. Los niños podrían tener miedo o sentirse nerviosos porque los van a vacunar. Díales lo que pueden esperar. Le sugerimos hablar con los niños más pequeños antes de que le pongan la vacuna. Es posible que los niños mayores necesiten más tiempo para prepararse.

A los niños pequeños, le puede decir algo como, “Hoy te van a poner una inyección para ayudarte a seguir saludable. Te ayudará a protegerte y no enfermarte. La inyección será un pequeño pinchazo que a lo mejor te duele, pero te ayudará”.

A los niños mayores, le puede decir algo como, “En unos días, vamos a ir al doctor a ponerte una inyección. Se llama vacuna y te ayudará a protegerte. Se siente como un pequeño pinchazo que a lo mejor te duele por unos segundos. Se acabará en lo que respiras hondo y botas el aire. Vamos a practicar”.

Le podría ayudar practicar lo que pasará el día de la vacuna. Esto le podría ayudar para los niños con discapacidades. Podría reducirle la ansiedad sobre recibir la vacuna. Aquí presentamos algunos ejemplos de temas que puede hablar con sus niños antes del día de la vacuna:

- Describa cómo llegarán al lugar de la vacuna. Díales a dónde van y cuánto tiempo tomará llegar allí.
- Explíqueles cómo hará el registro cuando llegue.



Cómo preparar a mi hijo(a) para la visita – Continuación

- Hábleles sobre cómo deben usar su mascarilla todo el tiempo.
 - Explíqueles el proceso de vacunación. Puede decirle cosas como:
 - El profesional de la salud te tiene que tocar para ponerte la vacuna
 - Te limpiará el brazo o la pierna
 - Vas a sentir un pequeño pinchazo
 - Te pondrá una curita
 - Voy a estar contigo todo el tiempo
 - Explíqueles por qué tienen que esperar antes de irse
- Ayude a sus hijos a entender por qué van a ponerle la vacuna. Compárelo con otras maneras de protegerse, como usar una mascarilla o mantener distanciamiento físico. Puede decirles cosas como, “¿Recuerdas cómo tenemos que usar mascarillas cuando vamos al supermercado? Esta vacuna nos protegerá igual que eso.”



El día de la visita a la oficina del médico o a la clínica

Las oficinas médicas o los lugares grandes de vacunación pueden dar miedo o ser tener mucha actividad. Recuerde a su hijo a dónde van y por qué. Les podría ayudar llevarse un peluche, juguete u objeto para jugar cuando están inquietos. Haga planes para llegar temprano. Planifique tener tiempo adicional si nunca ha visitado ese lugar. Es posible que su hijo se dé cuenta de que usted se siente agitado o tiene prisa. Es importante que se mantenga calmado para ayudar a los niños a mantenerse calmados.



Cómo apoyarlos mientras le ponen la vacuna

Concéntrese en mantenerse calmado. Hable lento y suave. Podría ayudarle mantener a su hijo distraído mientras le ponen la vacuna. Puede distraerlo con un juguete o una actividad, como:

- Cantar una canción
- Decirle un chiste
- Ver un vídeo en su teléfono
- Enseñarle algo en su bolso



Cómo apoyarlos mientras le ponen la vacuna – Continuación

A la mayoría de los niños les va mejor si no ven la aguja. Enséñeles a respirar profundo. Le podría ayudar aguantarlo mientras le ponen la vacuna. A veces, sobarle la espalda los ayuda a relajarse. La meta es que su hijo se sienta seguro y que se mantenga quieto mientras le ponen la vacuna.

Le podría ayudar darle una recompensa para celebrar su éxito. Recompensarlos con cosas como ir al parque o llevarlos a comer helado. Esto puede ayudarles a entender que lo que hicieron fue valiente y lo mejor para mantenerlos seguros.



Posibles efectos secundarios después de la vacuna

Todas las personas que reciben la vacuna de COVID-19 tienen que esperar 15 minutos antes de irse del lugar donde se la pusieron. Esto es normal para asegurarse de que se sienten bien antes de irse.

Los efectos secundarios son normales con cualquier vacuna y son una señal de que la vacuna está funcionando para proteger el cuerpo contra el virus. Los efectos secundarios comunes para los niños son los mismos que para los adultos. Estos pueden incluir dolor en el brazo, cansancio, dolor de cabeza, dolor muscular, fiebre, escalofríos o dolor de estómago. Estos efectos secundarios son normales y deberán desaparecer en unos días. Algunas personas no tienen efectos secundarios.

Pregunte al médico de su hijo

- Si hay algún efecto secundario al que deba estar pendiente
 - Maneras de tratar los efectos secundarios para ayudar a su hijo a sentirse más cómodo
- A quién llamar si piensa que su hijo tiene una reacción severa
 - Cuán pronto el niño podría necesitar una segunda vacuna o vacuna de refuerzo

Ponerse la vacuna es importante. Ponerse la vacuna es la mejor manera de mantenerse protegido del COVID-19, pero hay otras maneras de mantenerse saludable. Explique a su hijo que es posible que tenga que continuar usando una mascarilla y manteniendo distancia física. Si necesitan una segunda vacuna o un refuerzo, márkuelo en el calendario para que se puedan preparar juntos.