

Acompañar a las citas médicas

Para cuando nuestros hijos tienen citas con especialistas médicos, o les cuesta un poco ir al pediatra, o tienen odontopediatra.

Cuéntale la verdad: desde unos días antes infórmale de lo que va a pasar, para qué, el procedimiento que se llevará a cabo, algún ejemplo de alguien conocido si lo hubiese. No le digas que vais a otro sitio o a hacer otra cosa, que confíen en nosotros es un trabajo diario que hay que cuidar.

Da la información de forma sencilla y accesible a la edad de tu pequeño, sin subestimar.

Utilizar cuentos que hablen de las emociones para facilitarles el comunicarlas.

No seas monotema: que no cope todas las conversaciones la visita médica unos días anteriores a la visita, hablarlo si veis interés por parte del pequeño y en momentos que no le supongan más agobio.

Estate ahí y lleva un apoyo: Un juego, un cuento, música... lo que sepas que le puede ayudar.

Tú no te marches y déjale claro que ahí te vas a quedar, eres el apoyo físico y emocional que necesita.

Valida y refuerza: hazle saber que eres consciente del esfuerzo que está haciendo, que estás muy orgulloso de lo que está logrando, que todas sus emociones son válidas y que ahí estas para acompañar.

Dile que te comparta lo que quiere o necesita decirle al profesional en caso de darle vergüenza y que su voz es tan importante como las de los adultos ahí presentes.

Plan posterior improvisado: no tiene que ser toda una jornada, pero un plan posterior que nos permita dedicarnos un rato, desconectar y disfrutarnos. Tomar algo juntos, ir al parque un rato.

No hace falta nada material, el afecto y prestarnos atención real es suficiente.

®Paciencia, constancia, ejemplo y amor



Appuntamento dal pediatra

Quando i nostri figli hanno appuntamenti con specialisti e hanno paura di andare dal pediatra o dall'odontopediatra.

Raccontale la verità: alcuni giorni prima informalo di quello che accadrà, perchè deve andare, come sarà la procedura, raccontale qualche esempio di qualche amico o parente. Non dirle mai che andrete in un altro posto o che farete un'altra attività, che si fidino di noi è importante.

Dai l'informazione in maniera semplice e accessibile all'età del bambino, senza sottovalutarlo. Utilizza delle storie per parlare delle emozioni e facilitare la comunicazione.

Non essere monotema: non parlare troppo della visita medica che si terrà a breve, parlane solo se noti un interesse da parte del bambino e non farlo nei momenti di maggiore stress.

Durante l'appuntamento stai lì, porta con te un elemento di supporto: un gioco, una storia, musica, tutto quello che tu sappia che possa aiutarlo. Non lasciarlo da solo e falle capire che ci sarai sempre, tu sei il sostegno fisico ed emotivo di cui ha bisogno.

Convalida e rinforza: Falle sapere che sei consapevole del suo sforzo e che sei molto orgoglioso di ciò che sta facendo. Tutte le emozioni sono valide e tu sei lì per accompagnarlo/a.

Dille che può condividere con te tutto quello che vuole o ha bisogno di chiedere al medico. Falle capire che il suo pensiero è importante come quello degli adulti.

Organizzare un piano per il dopo: non deve essere per forza tutta la giornata, però avere un piano per il dopo visita che serva per passare un po' di tempo insieme, disconnettersi e divertirsi., bere qualcosa o andare al parco può sempre aiutare. Non serve niente di materiale, bastano affetto e del tempo insieme.

Pazienza, perseveranza, esempio e amore.

®Pazienza, perseveranza, esempio e amore.

@Kimudi_rianza

Escrito por Sara Noguera
Traducido por Marisela Aguilar



Accompagner aux rendez-vous médicaux

Pour quand nos enfants ont des rendez-vous avec des médecins spécialistes, ou ont du mal à aller chez le pédiatre, ou ont un dentiste pédiatrique.

Dites-lui la vérité : dès quelques jours avant, informez-le de ce qui va se passer, pourquoi, de la procédure qui va être réalisée, un exemple de quelqu'un qu'il connaît. Ne leur dites pas que vous allez dans un autre endroit ou pour faire autre chose, qu'ils nous font confiance est un travail quotidien dont il faut s'occuper.

Donnez les informations de manière simple et accessible à l'âge de votre enfant, sans sous-estimer. Utilisez des histoires qui parlent d'émotions pour leur permettre de les communiquer plus facilement.

Ne soyez pas un monothème : que la visite médicale ne couvre pas toutes les conversations quelques jours avant la visite, parlez-en si vous voyez de l'intérêt de la part du petit et parfois cela ne suppose pas plus de charge.

Soyez là et prenez un soutien. Un jeu, une histoire, de la musique... tout ce que vous savez peut aider. Vous ne partez pas et dites clairement que vous allez rester là-bas, vous êtes le soutien physique et émotionnel dont il a besoin.

Validez et renforcez : faites-lui savoir que vous êtes conscient de l'effort qu'il fait, que vous êtes très fier de ce qu'il accomplit, que toutes ses émotions sont valables et que vous êtes là pour l'accompagner.

Dites-lui de partager ce qu'il veut ou doit dire au professionnel au cas où il serait gêné et que sa voix est tout aussi importante que celles des adultes présents.

Plan suivant improvisé : il ne doit pas s'agir d'une journée entière, mais d'un plan suivant qui nous permet de nous consacrer un moment, de nous déconnecter et de nous amuser. Boire un verre ensemble, aller au parc un moment. Rien de matériel n'est nécessaire, il suffit de s'aimer et de s'accorder une réelle attention.

®Patience, persévérance, exemple et amour

@Kimudi_crianza

Escrito por Sara Noguera
Traducido por Sonia Rakraki



Accompanying to medical appointments

For when our children have medical appointments with specialists or they have somewhat of a hard time going to the pediatrician or to the dentist.

Tell them the truth: starting a few days before tell them what is going to happen, why, inform them of the procedure that will be performed, give them some examples of someone they know that have gone through the same if applicable. Don't tell them that you are going somewhere else or going to do something different. Them trusting us is a daily job that must be looked after.

Give information in a simple and accessible manner according to your child's age, without underestimating. Use books that talk about emotions to help them express them.

Do not be like a broken record: don't let the doctor's visit be the center of all conversations on the days prior to the visit. Talk about it in case the child shows interest and at times when it doesn't add more stress.

Be there and bring some support. A game, a book, music, etc. whatever you know will help them. Do not leave and make it clear to them that you are going to stay, you are the physical and emotional support they need.

Validate and reinforce: Make them know that you are aware of the effort they are making, that you are very proud of what they are achieving, that all their emotions are valid and that you are there to accompany them.

Tell them to share with you what they need to tell the doctor in case they feel shy and make sure they know that their voice is as important as that of any adult present.

Improvised activity afterwards: it doesn't have to be a full day plan, but an activity afterwards that gives the chance to spend some time together, disconnect and enjoy each other. Grab a bite together, go to the park for a while. It doesn't have to be anything material, affection and paying real attention is enough.

[®]*Patience, perseverance, example and love*

@Kimudi_crianza

Escrito por Sara Noguera
Traducido por Ana Morales



Acompanhar ao médico

Para quando nossos filhos tem visita a um especialista médico ou não estão cômodos para ir ao pediatra, ou tem revisão no odontopediatra.

Fale a verdade: uns dias antes, informa do que vai acontecer, para que vão a essa consulta, o procedimento do que acontecerá, dê algum exemplo da situação mencionando a alguém conhecido, se o houver. Não diga que vão a outro lugar ou a fazer outra coisa, o fato de que confiem em nós é um trabalho diário que devemos mimar.

Facilita a informação de forma simples e acessível à idade do teu filho, sem subestimar.

Utilize livros ou historinhas que falem sobre as emoções para que seja fácil para eles expressá-las.

Não sejas monotema: evita que todas as conversas sejam sobre esse assunto nos dias anteriores. Conversa com ele sobre o isso em momentos que não o suponham mais estresse.

Vai com ele e leva um objeto de apoio: pode ser um brinquedo, um livrinho, música... Qualquer coisa que saibas que o ajudará.

Nunca saias do seu lado, deixa claro que você está ali e que não vai embora. Você é o apoio físico e emocional que ele precisa.

Valida e reforça: faz-lhe ver que você é consciente do esforço que ele está fazendo, que você está muito orgulhoso do que está conseguindo, que todas as emoções são válidas e que está ao seu lado para acompanhá-lo.

Diz-lhe que partilhe contigo qualquer pergunta ou comentário que queira fazer ao médico e que tenha vergonha. Faz-lhe saber que sua voz é tão importante como a dos adultos ali presentes.

Plano posterior improvisado: não é necessário que seja por muito tempo, mas um plano entre vocês para depois da consulta, que os permita desfrutar de um tempo tranquilos, desconectar e aproveitar a companhia um do outro. Lanchar juntos, ir ao parque...

Não é necessário que seja algo material, o carinho e dar-nos atenção real é suficiente.

®Paciência, constância, exemplo e amor.



Acompanyar a cites mediques

Per a quan els nostres fills tenen cites amb especialistes mèdics, o els costa un poc anar al pediatre, o tenen odontopediatre.

Explica-li la veritat: des d'uns dies abans informa'l del que passarà, per a què, el procediment que es durà a terme, algun exemple d'algú conegut si n'hi haguera. No li digues que aneu a un altre lloc o a fer una altra cosa, que confien en nosaltres és un treball diari que cal cuidar.

Dona la informació de manera senzilla i accessible a l'edat del teu fill, sense subestimar. Utilitzar contes que parlen de les emocions per a facilitar-los el fet de comunicar-les.

No sigues monotema: que no ocupe totes les converses la visita mèdica uns dies anteriors a la visita, parlar-ho si veieu interès per part del xiquet i en moments que no li suposen més aclaparament.

Estigues prop i porta un suport: Estigues prop i porta un suport. Un joc, un conte, música... el que sàpies que el pot ajudar. Tu no marxes i deixa-li clar que et quedaràs al seu costat, eres el suport físic i emocional que necessita.

Valida i reforça: fes-li saber que eres conscient de l'esforç que està fent, que estàs molt orgullós del que està aconseguint, que totes les seues emocions són vàlides i que estàs al seu costat per a acompañar.

Dis-li que et compartisca el que vol o necessita dir-li al professional en cas de fer-li vergonya i que la seua veu és tan important com les dels adults presents.

Pla posterior improvisat: no ha de ser tota una jornada, però un pla posterior que ens permeta dedicar-nos una estona, disconnectar i gaudir-nos. Prendre alguna cosa junts, anar al parc una estona. No fa falta res material, l'afecte i prestar atenció real és suficient

®Paciència, constància, exemple i amor

@Kimudi_crianza

Escrito por Sara Noguera
Traducido por Mar Magraner



Acompanyar a les cites mediques

Per quan els nostres fills tenen cites amb especialistes mèdics, o els costa una mica anar al pediatra, o tenen odontopediatra.

Explica-li la veritat: uns dies abans informa'l sobre el que passarà, el procediment que es durà a terme, algun exemple d'algú conegut si n'hi hagués. No li diguis que aneu a un altre lloc a fer una altra cosa, que confiïn en nosaltres és un treball diari que s'ha de cuidar.

Dona la informació de manera senzilla i accessible a l'edat del teu petit, sense subestimar. Utilitza contes que parlin de les emocions per tal de facilitar-li el fet de comunicar-les.

No sigui monotema: que la visita mèdica no acapari totes les converses els dies abans de la cita, parleu-ho si veieu interès per part del petit i en moments que no li suposin més angoixa.

Estigues allí i tingues un suport: un joc, un conte, música... el que sàpigues que el pot ajudar. Tu no marxis i deixa-li clar que et quedaràs allà, ets el suport físic i emocional que necessita.

Valida i reforça: fes-li saber que ets conscient de l'esforç que està fent, que estàs molt orgullós del que està aconseguint, que totes les seves emocions són vàlides i que allà estàs per acompañar.

Diges-li que et comarteixi el que vol o necessita dir-li al professional en el cas que li faci vergonya i que la seva veu és tan important com la dels adults allà presents.

Pla improvisat al sortir de la visita: no ha de ser tota una jornada, però un pla posterior que ens permeti dedicar-nos una estona, desconnectar i gaudir-nos. Prendre alguna cosa junts, anar al parc una estona. No cal que sigui res material, l'afecte i prestar-nos atenció real és suficient.

®Paciència, constància, exemple i amor

@Kimudi_crianza

Escrito por Sara Noguera

Traducido por Neus Montaña



Acompañar a citas medicas

Para cando os nosos fillos teñen citas con especialistas médicos, ou lles costa un pouco ir o pediatra, o teñen odontopediatra.

Cóntalle a verdad: dende uns días antes infórmalle do que vai a pasar, para qué, o procedemento que se levará a cabo, algún exemplo de alguén coñecido si o houbese. Non lle digas que vai a outro lugar ou facer outra cousa, que confien en nos é un traballo diario que hay que coidar.

Da a información de forma sinxela e accesible á idade do teu cativo, sen subestimar. Utiliza contos que falen das emocións para facilitarlle comunicalas.

Non sexa monotema: que non cope todas as conversacións a visita medica uns días antes á visita, falalo si ves interés por parte do cativo e en momentos que non lle supoña máis agobio.

Estate ai e leva un apoio: Un xogo, un conto, música... o que sepas que lle pode axudar. Ti non te marches e deixalle claro que ai vas a quedar, eres o apoio físico e emocional que precisa.

Valida e reforza: faille saber que eres consciente do esforzo que esta a facer, que estas moi orgullosa do que esta logrando, que todas as suas emocións son validas e que ai estas para acompañalo.

Dille que te conte o que queira o precise dicirlle o profesional en caso de darlle vergoña e que aúa voz e tan importante como as dos adultos que están ali.

Plan posterior improvisado: non ten que ser toda unha xornada, pero un plan posterior que nos permita dedicarnos un anaco, desconectar e disfrutar. Tomar algo xuntos, ir o parque un pouco. Non fai falla nada material, o afecto e prestarnos atención real e suficiente.

®Paciencia, constancia, exemplo e amor

@Kimudi_crianza

Escrito por Sara Noguera
Traducido por Aida Cacharrón



Medikuarengana laguntrea

Gure seme-alabek mediku espezialistekin hitzordua dutenean, edo pediatrarenera joatea pixka bat kostatzen zaienean, edo odontopediatrarekin txanda dutenean.

Esan egia: egun batzuk lehenagotik jakinaraz iezaozu zer gertatuko den, zertarako, zer prozedura erabiliko den, ezagunen baten adibideren bat, halakorik balego. Ez esan beste norabait zoaztela edo beste zerbait egingo duzuela, gugan konfiantza izatea egunero landu behar dugun zerbait da.

Eman informazioa erraz eta ulergarri, haurraren adinera moldatuta eta gutxietsi gabe. Emozioei buruz hitz egiten duten ipuinak erabili, haurrak emozioak errazago adierazi ahal izateko.

Ez hitz egin bakarrik horri buruz: medikuarengana joan baino egun batzuk lehenago, ez dadila izan elkarritzketako gai bakarra. Aipatu haurrak interesa erakusten badu eta estutasuna eragingo ez dion momentuetan.

Egon berarekin eta eraman lagungarri izango duen zerbait. Jolas bat, ipuin bat, musika, haurrari lagundu ahal dion edozer. Ez alde egin, eta utzi argi hor geratuko zarela berarekin. Behar duen sostengu fisiko eta emozionala zara.

Balioztatu eta indartu: esaiozu jabetzen zarela egiten ari den ahaleginaz, oso harro zaudela lortzen ari denaz, bere emozio guztiak baliozkoak direla eta hor zaudela edozertan laguntzeko.

Profesionalari zuzentzeak lotsa ematen badio, esaiozu zurekin partekatzeko esan nahi edo behar duena. Jakinaraz iezaozu bere ahotsa bertan dauden helduena bezain garrantzitsua dela.

Gerorako plan inprobisatua: ez da egun osoko zerbait izan behar, baina bai elkarrekin egoteko aukera emango diguna, deskonektatzeko eta elkarrekin gozatzeko. Zerbait hartu elkarrekin, parkera joan pixka batean. Ez da ezer materialik **izan** behar, nahikoa da afektua eta benetako arreta ematearekin.

®*Pazientzia, konstanzia, credua eta maitasuna*

@Kimudi_crianza

Escrito por Sara Noguera
Traducido por Judit Zameza

