



Supporting a Family-Friendly Environment

## Helping Your child with the Doctor's Visit



### Preparing your Child

“Do you know why we’re here today?”

“Do you remember what the nurse and doctor are going to do?” (Listen to your heart, look in your ears, etc.) “Do you know why they do that?”

### Help your Child through the Exam or a Procedure

**Distraction:** Help your child focus their attention on something interesting and fun like a special toy. Or ask, “Do you see that silly picture?” “Tell me about your day at school.”

**Physical Touch:** Patting, stroking, rubbing or holding hands helps your child focus on you instead of the procedure.

**Music:** Sing softly or try a Walkman with favorite tapes.

**Imagery:** “Let’s think of a favorite place ... the beach, a park, a baseball game. Tell me what you see, hear and feel.”

**Breathing and Blowing (Helpful for shots):** “Pretend you’re blowing out birthday candles.” Or tell the story of the Three Little Pigs and “Blow the house down.”

### Helpful Tips

Make the waiting time fun so your child doesn’t focus only on the upcoming procedure.

**Talk about positive topics!** Where you’ll go after the appointment, etc.

**Speak and act calmly.** Use words your child can understand.

**Be honest.** Don’t say a procedure won’t hurt if it will.

**Choices!** Allow your child real options to participate. Example: “Would you like to sit on Mommy’s lap or would you like to be on the exam table?”

If you have questions, please ask! We want to make the visit as positive as possible!

6/04

Printed in Partnership with:



**Child Abuse  
Prevention  
America**



s.a.f.e.

Supporting a Family-Friendly Environment

## Preparando a su niño

“¿Sabes por qué estamos aquí hoy?”

“¿Recuerdas lo que van a hacer el doctor y enfermera?” (Escuchar tu corazón, mirar en tus oídos, etc.)

“¿Sabes por qué hacen eso?”

## Ayude a su niño durante el examen o procedimiento

**Distracción:** Ayude a su niño a enfocar su atención en algo interesante y divertido como un juguete especial. O pregunte, “¿Ves ese dibujo chistoso?” “Háblame de tu día en la escuela.”

**Tacto físico:** Darle palmaditas o caricias, sobarle, o tomarle de la mano le ayudará a su niño a enfocarse en usted en vez de en el procedimiento.

**Música:** Cante suavemente o use una grabadora con audífonos y sus cintas favoritas.

**Imágenes:** “Vamos a pensar en algún lugar favorito...la playa, un parque, un partido de beisbol. Dime lo que ves, oyes, y sientes.”

**Respirar y soplar:** “Finge que soplas las velas en un pastel de cumpleaños.” O cuénteles el cuento de Los Tres Cochitos y “Sople la casa hasta derribarla.”

## Ideas tiles

Haga del tiempo de espera un tiempo divertido para que su niño no se enfoque solamente en el procedimiento que viene.

**Hable de temas positivos!** A donde irán después de la cita, etc.

**Hable y actúe de manera tranquila.** Use palabras que su niño pueda comprender.

**Sea honesto.** No diga que un procedimiento no duele si es que dolerá.

**Opciones!** Permita opciones verdaderas de participación a su niño. Por ejemplo: “¿Quieres sentarte en las piernas de mamá o quieres estar en la mesa de reconocimiento?”

Si usted tiene preguntas, por favor hágalas! Queremos hacer la visita tan positiva como sea posible!

## Cómo ayudar a su niño con la visita al doctor



PHOENIX  
CHILDREN'S  
HOSPITAL

## Impreso en asociación con:

SEASON FOR SHARING  
THE ARIZONA REPUBLIC



Child Abuse  
Prevention  
America