

## **Sujeciones cómodas**

### **Comfort Holds (Spanish)**

Las sujeciones cómodas son formas de sostener a su hijo para mantenerlo quieto, seguro y tranquilo durante un examen, prueba o procedimiento médico. Distracer a su hijo también puede ayudar.

Algunas sujeciones cómodas funcionan mejor que otras dependiendo de su hijo y de lo que se esté haciendo. **Cuando utilice una sujeción cómoda, no suelte a su hijo hasta que el procedimiento termine.**

#### **Tipos de sujeciones cómodas**

##### **Para mantener un brazo o una mano inmóvil:**

De la espalda al pecho (Imagen 1)

1. Haga que su hijo se siente en su regazo de espaldas a usted y con la espalda pegada a su cuerpo.
2. Envuelva sus brazos alrededor de ambos brazos de su hijo.
3. Si necesita mantener la parte inferior del brazo inmóvil, sujete ese brazo a la altura o justo por debajo del hombro de su hijo.



**Imagen 1** Sujeción cómoda de la espalda al pecho

Pecho a pecho (Imagen 2)

1. Haga que su hijo se siente en su regazo frente a usted con su pecho contra el suyo.

2. Envuelva las piernas de su hijo alrededor de su cintura.
3. Coloque los brazos de su hijo debajo de los suyos. Coloque el brazo que no se someterá al procedimiento entre su cuerpo y el de él.

### **Para mantener las piernas inmóviles:**

Sentada lateral (Imagen 3)

1. Siente al niño de lado en su regazo.
2. Rodéelo con su brazo. Sujete el brazo exterior de su hijo con su brazo. Coloque su otro brazo entre su cuerpo y el suyo.
3. Coloque las piernas de su hijo entre las suyas para mantenerlas quietas.

### **Para mantener la cabeza inmóvil:**

Abrazo al hombro (Imagen 4)

1. Haga que su hijo se siente en su regazo mirando hacia usted con la cabeza apoyada en su hombro.
2. Coloque las piernas del niño alrededor de su cintura.
3. Coloque su mano en la parte posterior de la cabeza de su hijo para mantenerla quieta.

### **Formas de calmar a su hijo**

Su hijo puede sentirse más tranquilo si no ve lo que se está haciendo. Pídale a su hijo que gire la cabeza y mire otra cosa en la habitación.

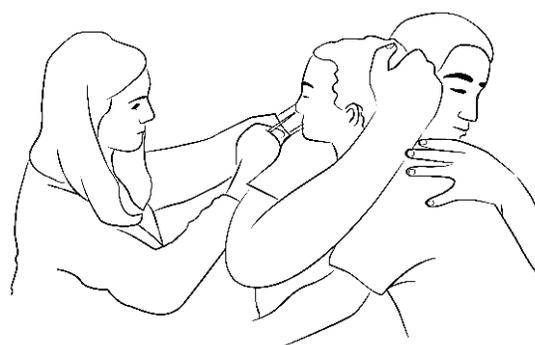
Otras formas de distraer y calmar a su hijo, según su edad, son:



**Imagen 2** Sujeción cómoda de pecho a pecho



**Imagen 3** Sujeción cómoda sentada lateral



**Imagen 4** Sujeción cómoda de abrazo al hombro

### **Bebés – hasta 12 meses**

- Hablar o cantar con suavidad.
- Acariciar su cabeza, espalda, brazo o pierna con suavidad.
- Ofrecer un chupete.

### **Niños pequeños – 1 a 3 años**

- Leer un cuento.
- Ofrecer el juguete favorito o uno nuevo.
- Darles un trabajo o una tarea.

### **Preescolares – 3 a 6 años**

- Cantar o decir el abecedario.
- Leer un cuento.
- Jugar un juego.

### **Edad escolar – 6 años en adelante**

- Realizar respiraciones profundas.
- Hablar sobre un pasatiempo o evento.
- Jugar un juego como "Veo, veo" o un juego de letras.