Preparando a mi hijo para una prueba de COVID

Las pruebas médicas pueden ser una fuente de miedo y ansiedad para muchos, especialmente para las personas con síndrome de Down.

Es importante brindarles información clara, honesta y directa y prepararlos sobre como será ,que sentirá, prueba y qué que encontrará en el sitio de prueba.

¿Cómo podemos hacerlo?

1. Utilice un lenguaje sencillo para explicar que es el COVID-19. Por ejemplo, "El coronavirus es un poco como la gripe. Puede causar fiebre y tos y puede transmitirse de persona a persona en diferentes maneras." En la red podemos encontrar gran variedad de videos e historias que están dirigidos a personas con discapacidades y pueden ayudar a explicar COVID-19 usando imágenes y lenguaje apropiados.

2. Tranquilice a la persona. Permítale expresar sus preocupaciones y validar sus sentimientos. Cree un espacio seguro para que puedan hacer preguntas. Pueden trabajar juntos para crear clima de confianza y privacidad, utilizar estrategias que hayan funcionado en otras situaciones que provoquen ansiedad.

3. Trate de lograr que la persona logre una sensación de control. Por ejemplo, permítales elegir un objeto de comodidad para traer con ellos o brindarles la oportunidad de elegir su recompensa / tratamiento después de que se complete la prueba.

4. Utilice historias que describan paso a paso de que trata la prueba para ayudar a ilustrar cómo será el proceso.

Temas que puede incluir:

A. ¿Por qué necesitamos hacernos una prueba de COVID?

B. Qué usará el personal médico y por qué.

C. Cómo se verá el hisopo utilizado para recolectar la muestra y cómo se usará.

D. ¿Qué pueden hacer para mantener la calma y la relajación?

Para las personas que pueden tener una sensibilidad extrema a los objetos que les tocan la cara, puede aprovechar la oportunidad para practicar con un hisopo de algodón / hisopo en casa.

A Permítales sostener, tocar y explorar el hisopo. Haga que se lo toquen en la cara, la nariz, labios y mejillas.

B. Modele cómo se insertará el hisopo en la nariz. Permita a la persona practicar con usted y trabajar gradualmente para que se sientan cómodos con se inserta en su nariz.

C. Use una estrategia de cuenta regresiva para que sepan cuánto tiempo estará el hisopo en la nariz.

D. Mantenga una actitud tranquila y sin estrés, ya que esto ayudará a la persona a permanecer en ese estado.

F. Escuche música tranquila mientras conduce y espera en la fila para el examen, trabaje en profundidad respirar y proporcionar frases tranquilizadoras como "esto terminará pronto" o "estás haciendo un gran trabajo ”.