

COVID-19

Técnicas de distracción

(Distraction Techniques)

Disminuya el dolor y la aflicción antes, durante y después de la aplicación de la vacuna



Respiración de relajación profunda

(Deep Relaxation Breathing)

Inhale por la nariz y exhale por la boca.
Cuenta hasta 3 cada vez.



Usar tecnología

(Use Technology)

Use un teléfono o tableta para jugar un juego o escuchar música.



Desviar la atención

(Shift Attention)

Distráigase del procedimiento o piense en uno de sus lugares favoritos.



Preguntas de respuesta rápida

(Rapid Fire Questions)

Nombre 5 ciudades.

Nombre 4 deportes.

Nombre 3 tipos de frutas.



Enfocar la atención en otra parte del cuerpo

(Engage Another Part of the Body)

Mueva los dedos de las manos o pies.

Relaje el brazo en el que recibirá la vacuna.