Cómo explicar las vacunas a los niños

Así como los adultos, los niños se sienten más cómodos y confiados cuando están preparados. Habla con tus hijos sobre las vacunas para que sepan por qué las vacunas son importantes.

Ten confianza.

Los niños siguen el ejemplo de sus padres. Si estás nervioso, ellos también lo estarán. Pero si tienes confianza, entonces ellos se sentirán bien. Infórmate sobre las vacunas para poder responder con confianza las preguntas de tus hijos.

"Mi trabajo es mantenerte seguro, por eso, para mí, las vacunas son importantes. Te amo tanto que no quiero que te enfermes. Las vacunas me ayudan a mantenerte sano."

Sé honesto...pero positivo.

Es importante que tu hijo confíe en ti. Sé honesto y diles que cuando los vacunen podrían sentir un pinchazo o ardor que durará uno o dos segundos. Pero asegúrate de explicar que es para que estén sanos y seguros, y para que puedan hacer las cosas que les gustan. ¿Tu hijo está ansioso por visitar a sus abuelos o ir a acampar? Explícale que vacunarse ayuda a estar seguros de que no se enferme cuando llegue la hora de hacer cosas divertidas. Nadie quiere perderse los momentos divertidos.

"La vacuna podría causarte un pinchazo o ardor, pero eso se pasará en un minuto. Si te enfermas, podrías sentirte realmente mal por muchos días, así que creo que vale la pena, ¿no? Sé que te emociona ir de excursión el mes que viene. Las vacunas te ayudan a estar sano para poder hacer esas cosas que te divierten."

Inicia una conversación.

Si tu hijo tiene miedo, valida sus sentimientos y refuerza lo positivo. Aliéntalo a que pregunte; y si no sabes la respuesta, usa eso como una oportunidad para aprender juntos.

"Está bien estar nervioso, es totalmente normal. Pero yo voy a estar contigo todo el tiempo. Vacunarte no lleva nada de tiempo y puede ayudarte a estar sano para poder seguir haciendo lo que te gusta."

"Es una EXCELENTE pregunta. Sinceramente, no sé la respuesta. Averigüemos juntos"

Consejos útiles

- **Normaliza las conversaciones sobre las vacunas:** Habla sobre las vacunas mucho antes de las citas de vacunación para tener una conversación menos basada en el miedo. Antes de la cita, recuérdales la conversación que tuvieron, explícales que es momento de vacunarse y pregúntales si tienen alguna duda.
- **Convierte las vacunas en una tradición familiar:** Pide a tus hijos que te acompañen cuando tú te vacunas para que puedan ver que está bien. De hecho, la vacuna contra la gripe puede ser un programa familiar todos los años antes de hacer algo que todos ansían.
- **Programa las vacunas antes de algo divertido:** Siempre es bueno ansiar algo. No tiene que ser nada grandioso; puede ser recibir una golosina favorita o ir al parque.
- **Ofrece cariño:** En el caso de los niños más pequeños, lleva su juguete favorito. Si aún son lactantes, considera alimentarlos durante la vacunación. Si tienen mucho miedo a sentir dolor, llama al médico de tu hijo con tiempo y pregúntale si tiene algún aerosol anestésico.

HablemosEnSerioSobreVacunas.org

Usa la normalización social para ayudar a los niños a sentirse más cómodos.

Explícale que sus amigos también se vacunan. Y cuando todos están vacunados, se ayudan a protegerse entre todos.

"Cati y Juan también se vacunan. Todos lo hacemos para estar sanos. No queremos contagiarles microbios a nuestros amigos y que se enfermen."

- Los **niños más pequeños** probablemente necesiten ayuda para entender el sistema inmunitario y las vacunas. Puedes explicarles que el sistema inmunitario es como una protección que los mantiene sanos al mantener alejados a los microbios que les pueden causar enfermedades. Las vacunas son los superhéroes que ayudan al sistema inmunitario a encontrar a los microbios y mantenerlos alejados. ¡Todos aman a los superhéroes!
- Los **preadolescentes y adolescentes** pueden verse influenciados por información incorrecta que leen o escuchan en las redes sociales. Este puede ser un momento de aprendizaje acerca de la desinformación y la importancia de usar el pensamiento crítico. Ayúdalos a identificar las fuentes creíbles de información y a aprender sobre lo que tiene que ver con sus intereses. HablemosEnSerioSobreVacunas.org puede ayudar a responder sus preguntas o refutar mitos frecuentes.

Ayuda a los niños a entender los beneficios de las vacunas.

Comparte lo que significa vacunarse:

- Es menos probable que te enfermes gravemente de XX.
- Es menos probable que tengas que estar en casa, en la cama, y que te sientas mal por enfermarte de XX.
- Es menos probable que le contagies XX a tus amigos (o a tu hermana pequeña o a tu abuelito, etc.).
- No te vas a perder lo que te gusta hacer como jugar al fútbol (o clases de baile, campamento, etc.).
- ¡Puedes ser un superhéroe! Cuando te vacunas, ayudas a proteger a las personas que amas de contraer una enfermedad que les pueda hacer mucho daño.

Visita HablemosEnSerioSobreVacunas.org para encontrar respuestas a la mayoría de las preguntas que puedas tene.

HablemosEnSerioSobreVacunas.org

Escanea este código QR para encontrar más herramientas y recursos.