**VIDEO 1-**

**Diminishing pain in small children with Kangaroo hug.** It Is a technique where mums/fathers lay next to the child, keeping contact with them all the time in a comfortable and safe position. We can control the pain with the monitoring of pulse. The positioning should be explaining with a language that the child could understand. We can use “ buzzy bee” as a distraction at the vaccination shot site**.**

**Alivio del dolor en niños pequeños mediante el “abrazo del canguro**”. Un método en el que la madre se tumba junto al niño, manteniendo el contacto en todo momento, en una posición cómoda y segura. Controlamos el dolor mediante la monitorización de las pulsaciones. Explicamos lo que hacemos en el lenguaje del paciente. Utilizamos la “abeja buzzy” como distracción del lugar de la vacuna.

**VIDEO 2-**

**Vaccination in a little girl.** Do not separate the little girl from their family, allow her to have her own preferences. We should show the best way to realize the technique with safety. family with the distraction. Give time for relaxation and comfort feeling. Try the child to be calm before leaving the room and give her a sticker as a prize. The pain should be measure by child irritability and the parents.

**Vacunación en niña pequeña.** No separar a la niña de sus familiares y dar la opción de elegir sus preferencias. Le enseñamos la mejor forma para realizar la técnica con seguridad. Implicamos a la familia en la distracción. Damos tiempo para que la niña se tranquilice y se relaje. Tratar de que la niña se calme antes de salir y dar una pegatina de premio. Mediremos el dolor por la irritabilidad y valorándolo con sus padres.

**VIDEO 3-**

**Mother breastfeeding** could be more than just feeding, reducing children pain. Allow 5 minutes of breastfeeding before technique is realized. Keep breastfeeding afterwards. It should be developed in a comfortable and quite place allowing mother and baby to relax.

**La lactancia materna** puede proporcionar mucho mas que

Alimento, reduciendo el dolor en bebes. Su efecto máximo

se obtiene dando de lactar al bebe 5 minutos antes de la

realización de la técnica. Y continuar dándoselo después de la técnica. Para todo esto debemos buscar un lugar tranquilo para que se relajen tanto el bebe como la madre.

**VIDEO 4-**

**Ergonomical positioning allow inmovilization of**

babies without restrictions or damage to the children, they feel warm and wrapped. The other techniques used to reduce pain such as sucrose and pacifiers should be used the same as breastfeeding 5 minutes before the painful procedures and should be continued afterwards

**Inmovilización de un bebe**

La posición ergonómica permite la inmovilización del bebe sin

restringir ni hacer daño al bebe, se siente envuelto y cálido. Las

medidas coadyuvantes para el dolor serán el uso de un chupete

y la sacarosa, estas medidas deben realizarse al igual

que la lactancia materna cinco minutos antes del

procedimiento doloroso y continuar después del procedimiento.

**VIDEO 6-**

**Use of magic glove**

First create a comfortable atmosphere talking to the child about things he likes, this time football and gloves that would protect this little football goalkeeper, when he practices sport. The soft and repeated caress over the skin at the time the magic and invisible glove is put on allow the painful stimulus is not to be felt. At these age, children feel reality like magic experiences.

Uso del **guante mágico,** primero generar una situación de comodidad

para el niño hablando de cosas que le agraden, en este caso

el futbol y los guantes que le protegen como

portero de futbol, para así, protegerle de los pinchazos. El tacto

suave y repetido sobre la piel al superponer el guante

invisible y mágico genera que el estimulo doloroso no sea sentido.

En esta edad los niños viven como realidad las circunstancias mágicas.

**VIDEO 7-**

**Use of entonox**

Use adequate age explanations, allow parents presence, use a playfully, ludic game or story to get the rhythm of breathing Entonox deeply will allow the little girl to feel a comfortable feeling, distracting her and avoiding the feeling of shot pain. It could be used for short time techniques, it is safe, and does not accumulate as it stops working when the girl stops breathing it.

**Utilización del Kalinox**

Con una explicación adaptada a la edad, con presencia de

los padres, respirando el oxido nitroso, de esta forma la niña entra en

un estado de confort y distracción, evitando la sensación

de dolor por el pinchazo. Puede usarse para aliviar técnicas de corta duración, resulta seguro ya que no se acumula y deja de actuar al dejar de respirarlo.

**VIDEO 8-**

**Choosing types of distractions**

When they feel unwell whenever they have blood tests they should be seated in armchairs or trolleys in a comfortable position allowing either parents or friends companion and combine it with techniques that would allow distraction from the procedure that makes them feel scare and sometimes sick. Everything has to be adequately explained to them in a ludic way.

**Elección de la distracción**

Cuando se marean al realizarles extracciones, hay que

Sentarlos en sillones o camillas de forma cómoda con

presencia de los acompañantes o padres y combinarlo con

técnicas que les distraigan del procedimiento que les produce

miedo y mareo. Todo debe explicárseles de modo adecuado

a su edad y de forma lúdica.

**VIDEO 9-**

**Prada Technique**

Take the child arm over the shoulder of the person who is hugging them while they are seated on their arms. The child should be seated looking to the parent face with direct visual contact.

Avoid the child to see the needle, try to distract him/ her either with the brother/ sister or other distraction: mobile, book, songs….

**Técnica de Prada**

Poniendo el bracito de la niña sobre el hombro del acompañante y sentada encima en brazos, en contacto directo.

Evitando que visualice la técnica y animando al entretenimiento en este caso con su hermano.

Realizar distracción mientras se realiza el procedimiento doloroso.

**VIDEO 10**

**Skin to skin**

Start 5 minutes before the shot, keep baby over father/mother breast, give time for both of them to relax in a quite comfortable place, and to get into a comfortable positioning. It could be laid a little blanket over baby body. The body heat and the skin contact makes the babies to feel relax and feel much less the pain that should produce the technique with needles

Steps to take:

Comfortable and safe positioning for baby parents and nurse

Look for a quiet place where to relax without strong noises or soft music as he ones used to get babies sleeping

**Piel con piel**

Iniciar cinco minutos antes de la técnica, poner el bebe sobre el pecho del padre/ madre, dar tiempo para que se relaje en espacio tranquilo con una posición cómoda, para ambos. Puede ponerse una camisa o

mantita encima del bebe. El contacto y el calor corporal hace

que el bebe este relajado y sienta menos el dolor de la técnica

que se le realiza.

Pasos a seguir:

Posición cómoda y segura para el padre, el bebe y la enfermera.

Explicación de la técnica para buscar la colaboración del padre.

Buscar un espacio tranquilo dónde poder relajarse sin ruidos, o con música suave como un Mantra, o la canción suave que use para dormir al bebe

Es importante dar tiempo para la relajación de los dos, padre y bebe.

**VIDEO 10**

**Looking for children welfare**

In the video we make a parody about what children feel whenever they see the professionals preparing themselves to realize a needle procedure. We explain the different ways that would help to calm the children and make more comfortable the procedure giving them nice memories of pain.

**Procurando el bienestar en los niños**

En el video se hace una parodia de lo que los niños sienten

cuando ven al profesional preparándose para realizar algún

procedimiento con agujas. Se explican distintos métodos que

pueden ayudar a calmar al niño y hacer mas llevadero el procedimiento.

**VIDEO 11**

**Anaesthetic cream**

I t should be explained before applying to the patient that requires 1 to 2 hours to be working adequately. The cream has to be wrapped in a clear plastic

(Kitchen plastic). Retired it and clean it before the technique with needle is done. It can be use combined with another techniques

**Crema anestésica**

Se explica al paciente que se le aplica la crema y el tiempo que requiere (1 a 2 horas) para ser efectiva. La crema anestésica debe ser envuelta con un apósito compresivo de plástico transparente. Retirar previo a la realización de la técnica con agujas. Su uso no es exclusivo, puede combinarse con el uso de otras técnicas de distracción

**VIDEO 12**

**Bear Hug**

Sit the child like horse-riding looking towards parent’s face hugging her/him. This way we can realize several techniques with comfort and safety for the child and family. Distractions techniques could be used at the same time.

**El abrazo del oso**

Posicionamiento del niño sentado a horcajadas (a caballito) mirando hacia la madre, abrazado por ella. De esta forma pueden realizarse varias técnicas con seguridad y confort para el niño y la madre. También debe de tenerse en cuenta la distracción que más le guste al niño, en este caso un video.

**VIDEO 13**

**Local anesthetics from home**

Explain how to apply local anesthetic in the skin areas where the needles are likely to be used as they could be painful, this way they can come from home with the cream on as it requires between 1 to 2 hours to be properly working.

**Anestésico local desde casa**

Explicación de como aplicar anestésico local en las zonas donde

se van a realizar las técnicas que pueden ser dolorosas (porque

se usan agujas) y de esta manera pueden venir desde casa con la crema puesta, ya que necesitan entre 1 o 2 horas para conseguir anestesiar la zona.

**VIDEO 10**

**Pain Scales**

We explain pain scales as what it is not measure it doesn´t exist. We should check how much pain the children have when we use procedures with needles

**Escalas de dolor**

Explicamos el uso de las escalas de dolor, ya que lo que no se mide no existe, debemos valorar cuánto les duele a los niños las técnicas con aguja que les realizamos.