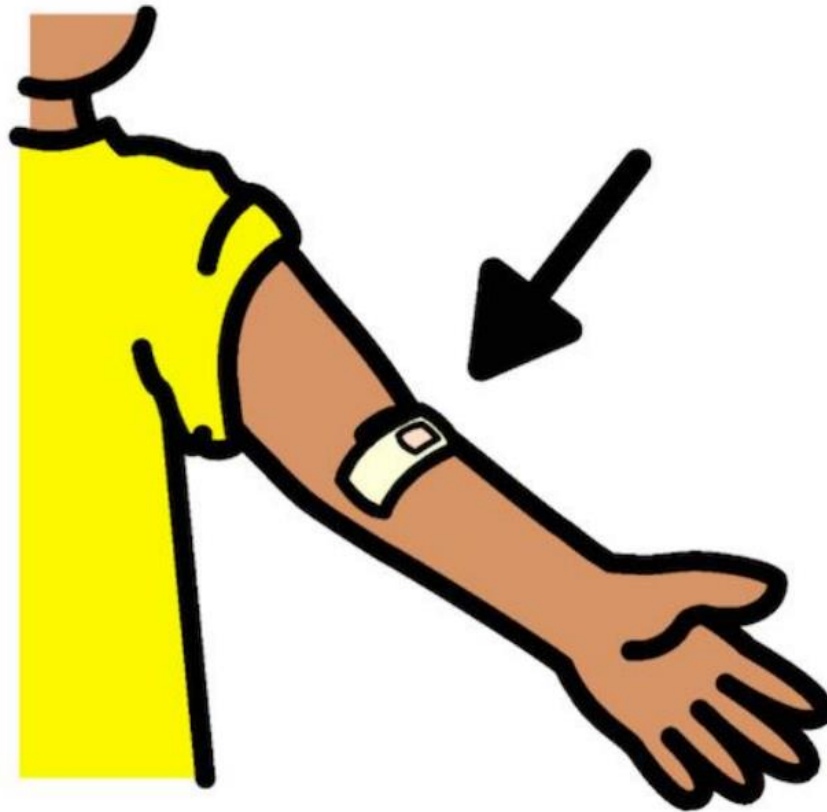


Extracción de sangre



Esta historia es sobre cómo la enfermera extraerá mi sangre. Si estoy nervioso, puedo:

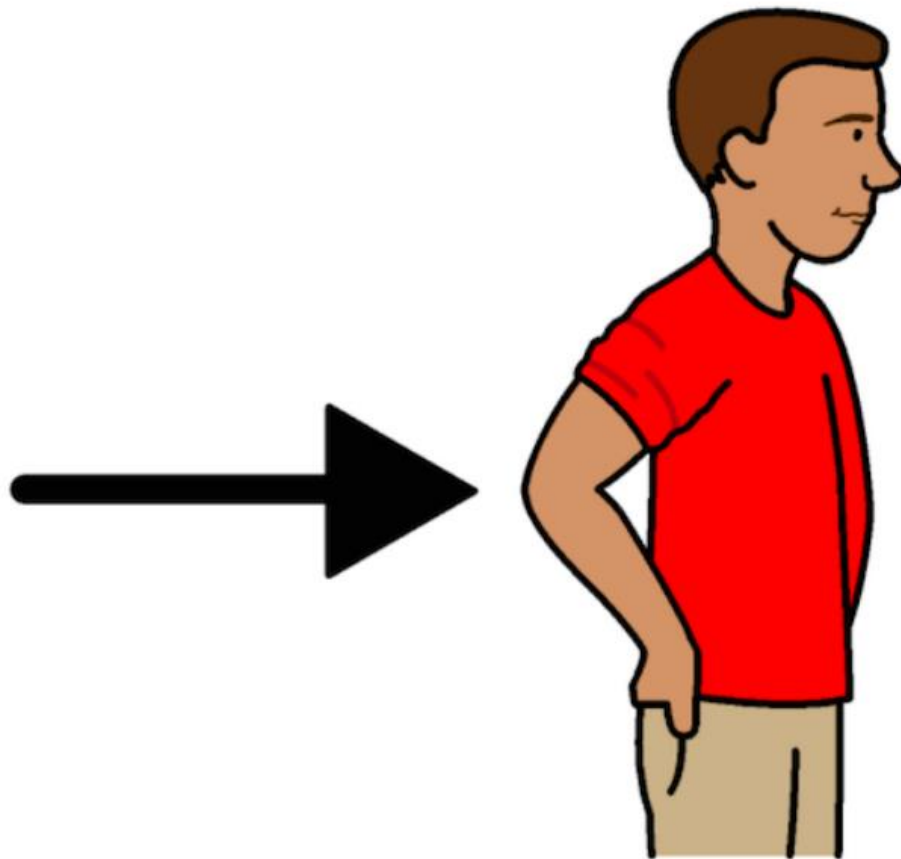
- Pensar en algo para relajarme
- Pedir a alguien a tomar el mano mío
- Mirar para otro lado
- Recordar que estoy tratando de mantener mi cuerpo fuerte y saludable



La enfermera envolverá con una elástica
alrededor mi brazo. Puede sentirse ajustado.
Me quedaré quieto.



La enfermera tomará mi brazo y me dará un golpecito en el dentro de mi codo para encontrar el mejor lugar.



La enfermera limpiará un lugar en mi brazo con una almohadilla de alcohol. Puede sentirse frío. La enfermera puede ponerse crema.



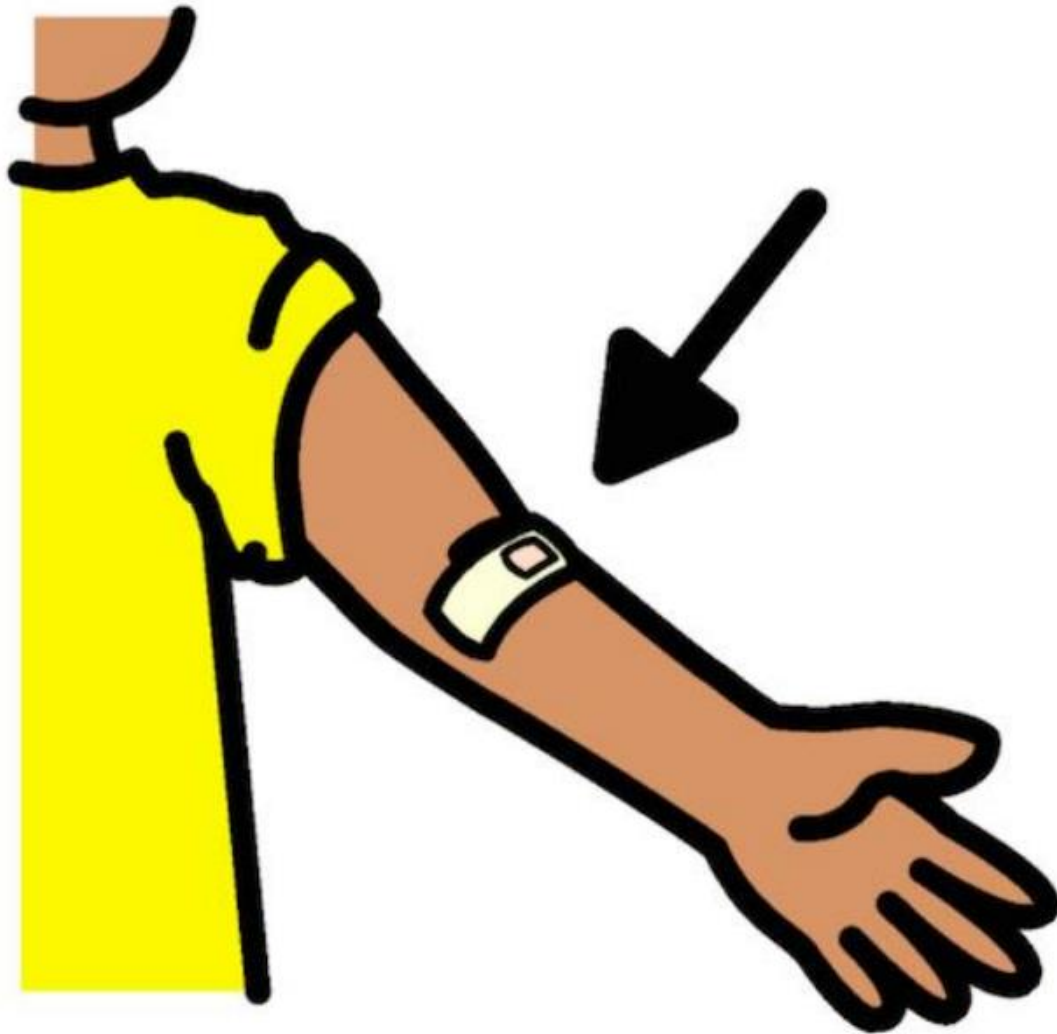
Es tiempo para el pinchazo. Puedo elegir a mirar para otro lado y pedir a alguien a tomar el mano mío. Puedo pensar en algo lo que me gusta o concentrarme en un objeto en el cuarto.



La enfermera tomará la sangre. Puede sentirse diferente, pero está bien. Puedo continuar a pensar en algo lo que me gusta.



Cuando está terminado, la enfermera me dará
una curita en mi brazo.



¡Hice un gran trabajo aprendiendo cómo
ponerme una extracción de sangre!

