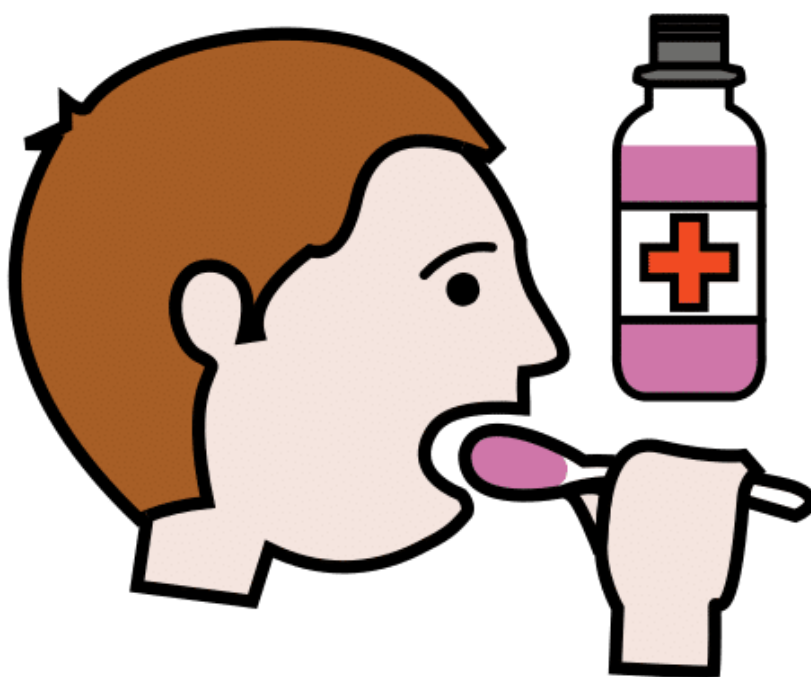


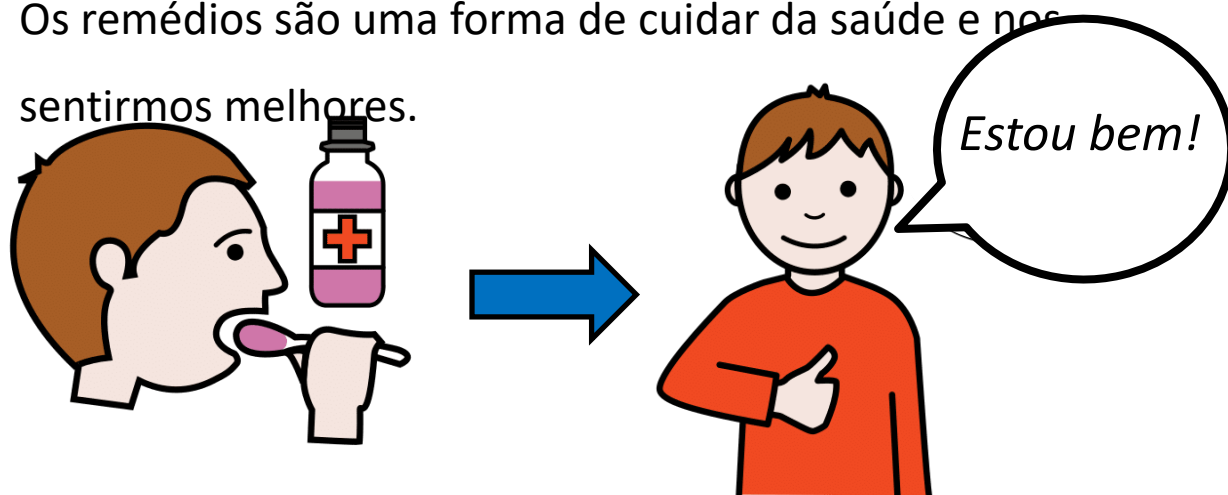
# Tomar un medicamento con tranquilidad



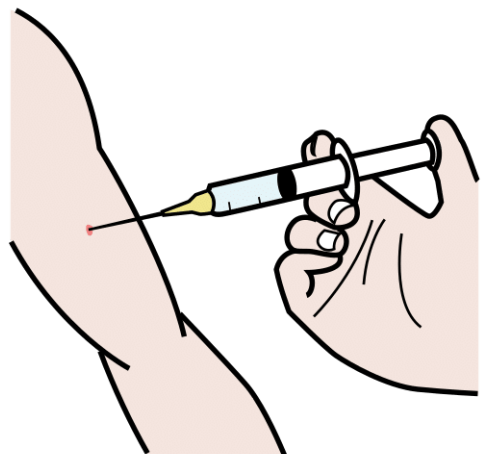
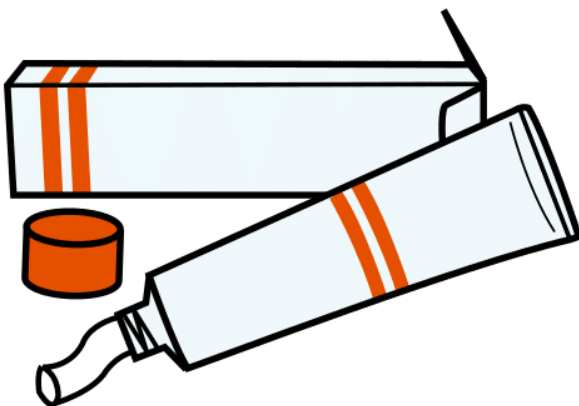
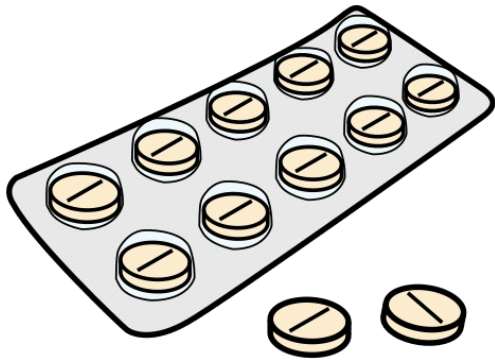
A veces nuestro cuerpo necesita ayuda para fortalecerse o recuperarse.



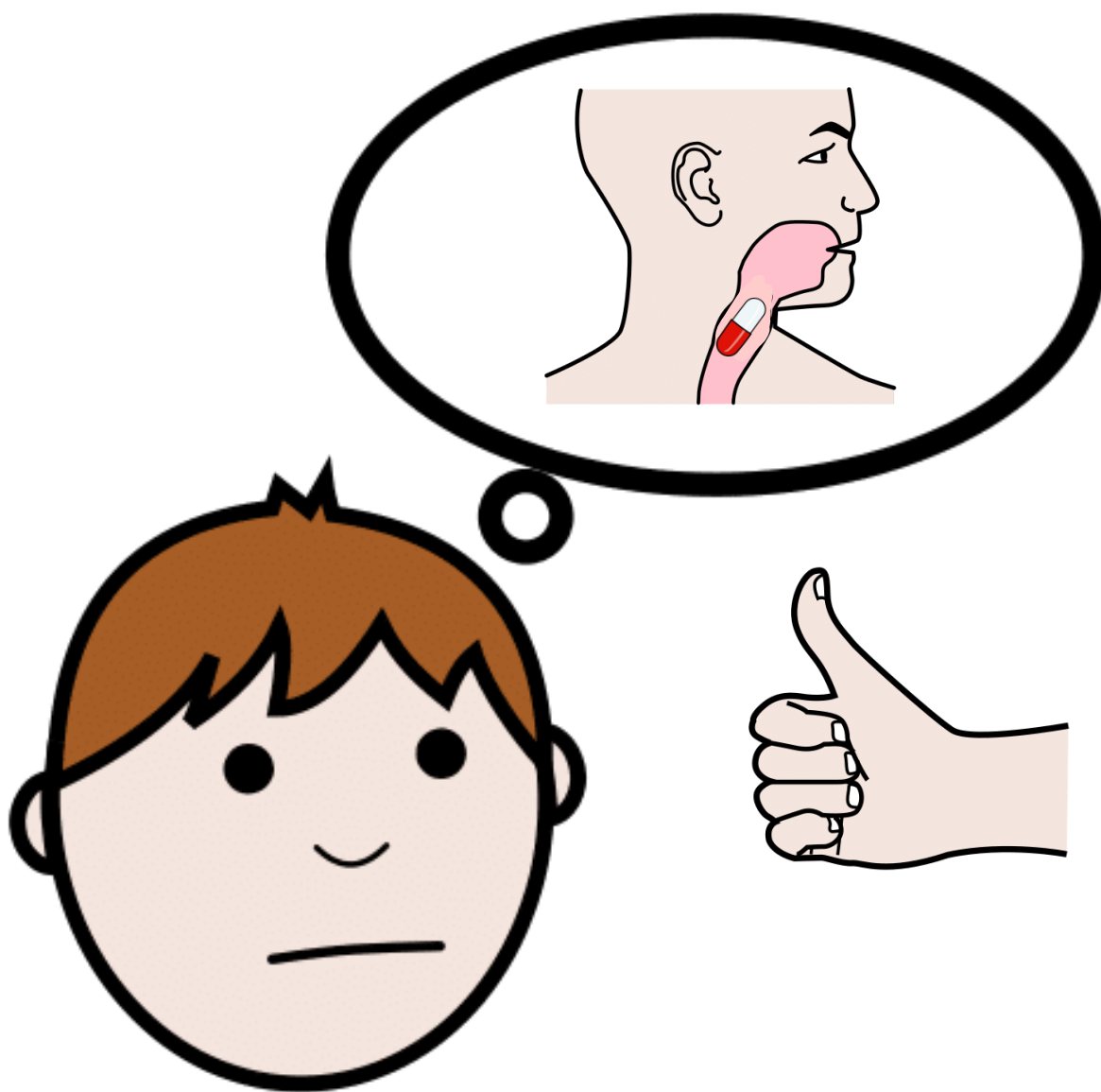
Os remédios são uma forma de cuidar da saúde e nos sentirmos melhores.



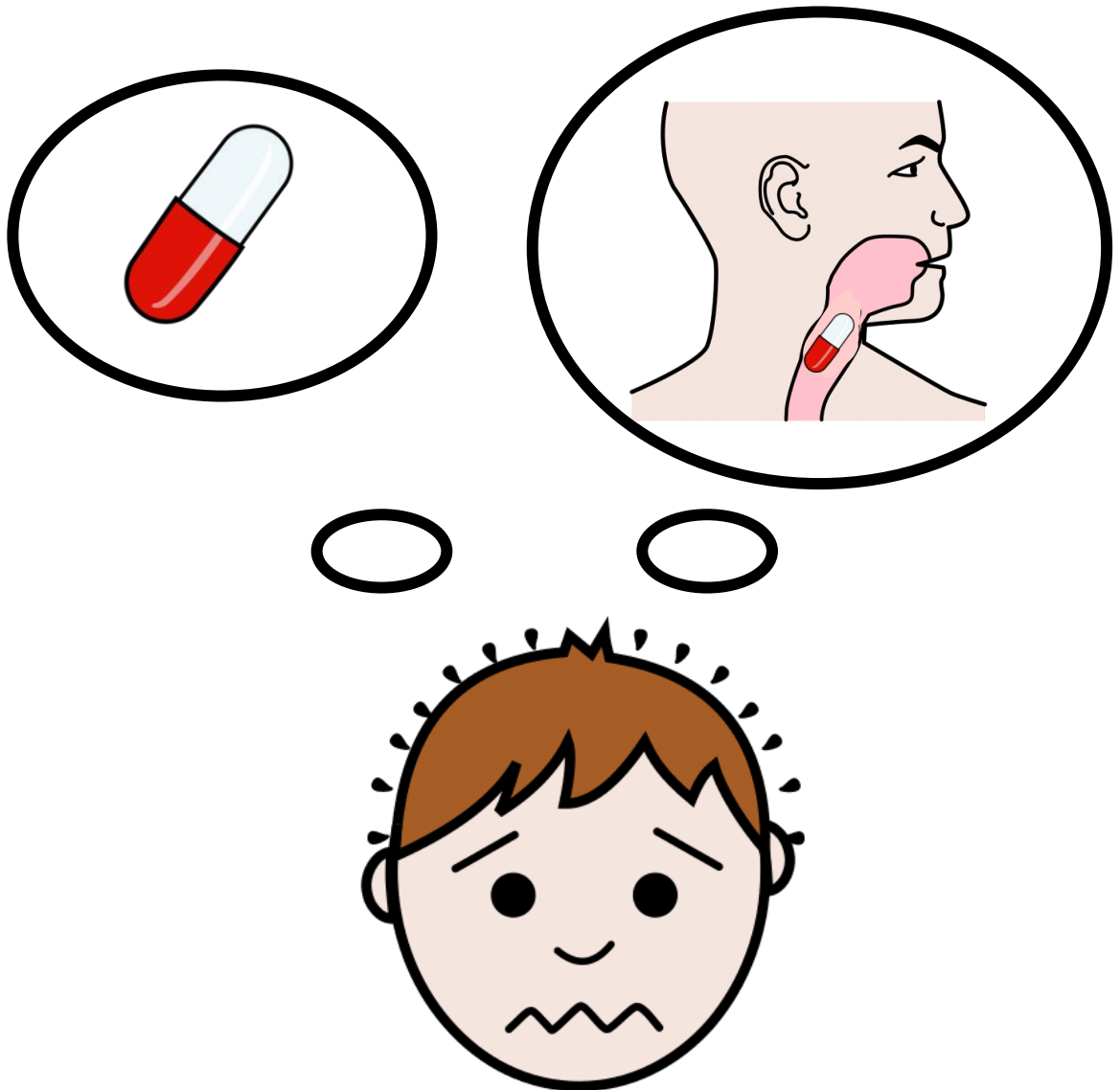
Los remedios pueden ser **pastillas**, **líquidos**, pomadas o inyecciones.



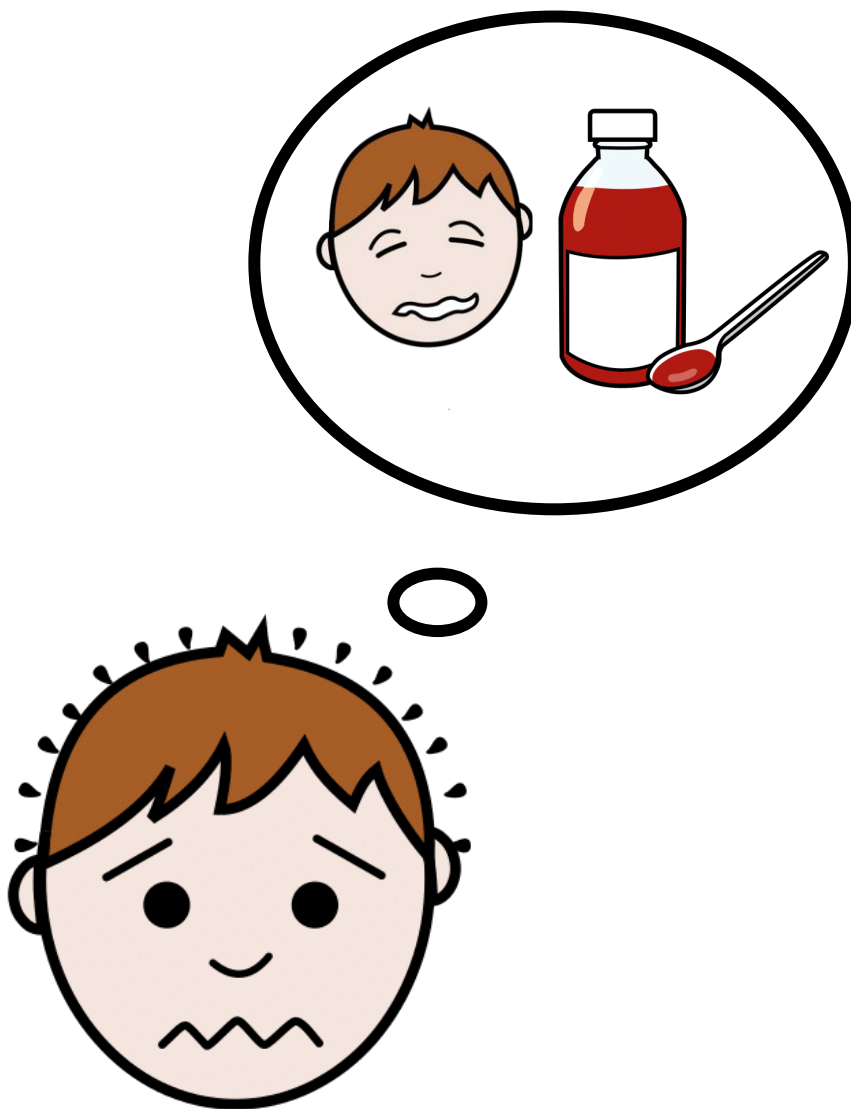
Tomar un **medicamento** puede ser difícil para algunas personas, ¡y esto es normal!



Algunas personas tienen **dificultad** para tragar **pastillas** por razones físicas, como molestias.

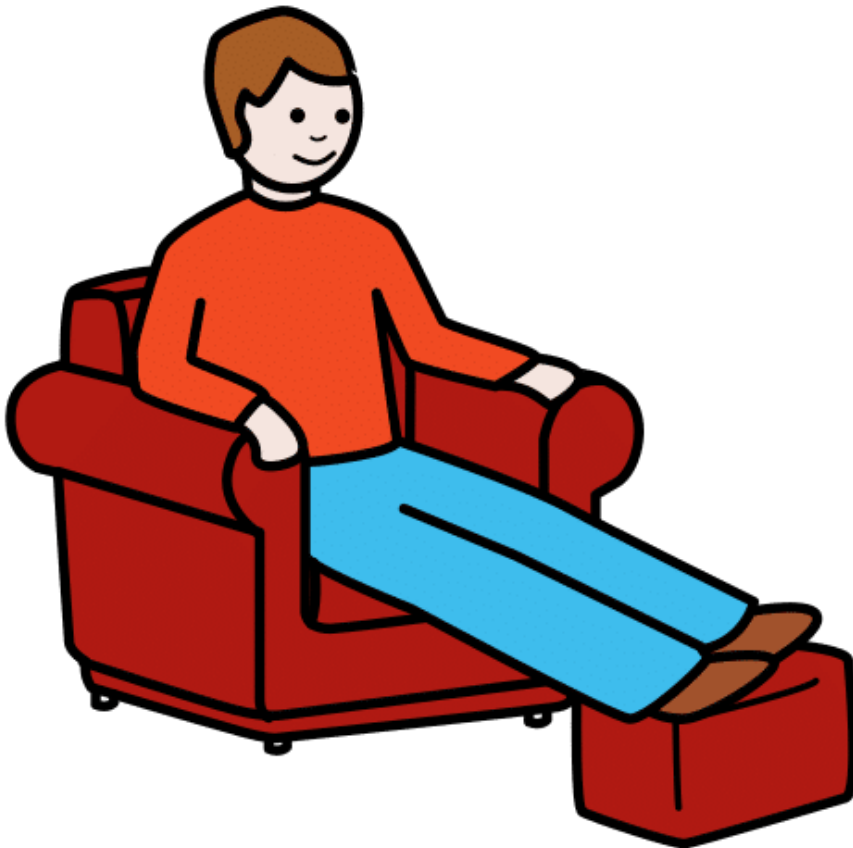


Otras personas tienen dificultades para tomar medicamentos porque **no les gusta el sabor**.



Esto le puede pasar a cualquiera.

Tomar medicamentos es importante y se puede hacer con calma.



**¡Tú tienes el control y puedes hacerlo!**

# ¿Qué sucede cuando llega el momento de tomar un medicamento?





Una **persona responsable** me recordará cuándo es el momento de tomar el medicamento. Puede ser mi madre, mi padre, mi profesor o mi cuidador.



Antes de tomar el medicamento, puedo **sentarme en un lugar cómodo**, como el sofá o la cama.

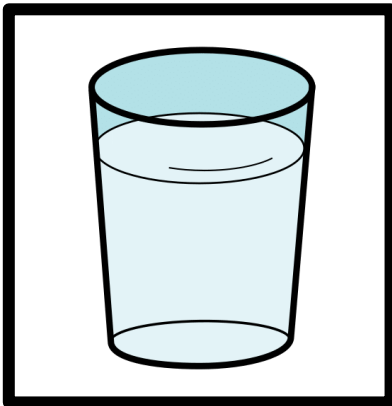


**Saber lo que sucederá puede ayudar.**

**Para tomar una pastilla debo:**

- 1- Toma un vaso de agua.
- 2- Coloque la tableta en su boca.
- 3- Beba agua y trague la tableta junto con ella.

**PRIMERO**



**DESPUÉS**



**ÚLTIMO**



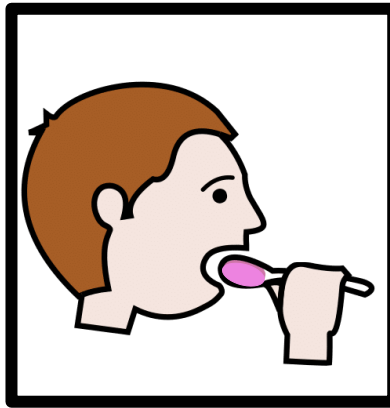
**Si mi medicamento es líquido, debo:**

- 1- Levante la taza o cuchara con el medicamento.
- 2- Coloque el medicamento en su boca.
- 3- Trague el medicamento.

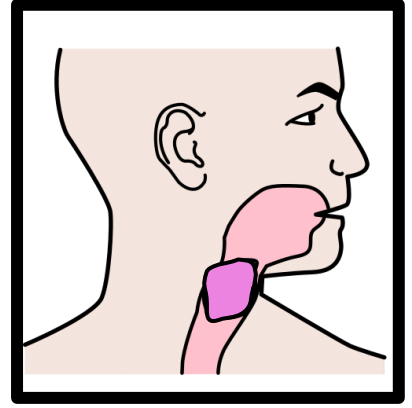
**PRIMERO**



**DESPUÉS**



**ÚLTIMO**



Entonces puedo preguntarle a un adulto si puedo beber agua o jugo. Si dice que sí, puedo beberlo.



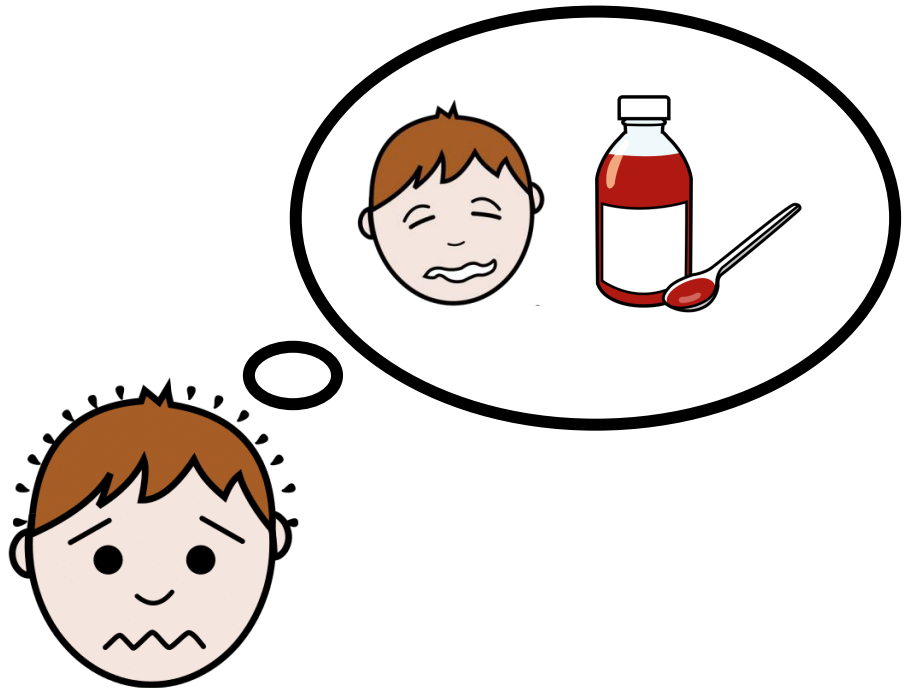
**Tomar medicamentos al mismo tiempo siempre** ayuda a mi cuerpo a prepararse.

Las rutinas hacen que todo sea más fácil y predecible.

Cuando hago que el medicamento sea parte de mi día, estoy más tranquila y más segura.



Si me resulta difícil tomar el medicamento y me pongo nervioso,



Puedo hablar con mi madre.



Si no puedo hablar, puedo usar mi sistema de comunicación para señalar la imagen "**nerviosa**".

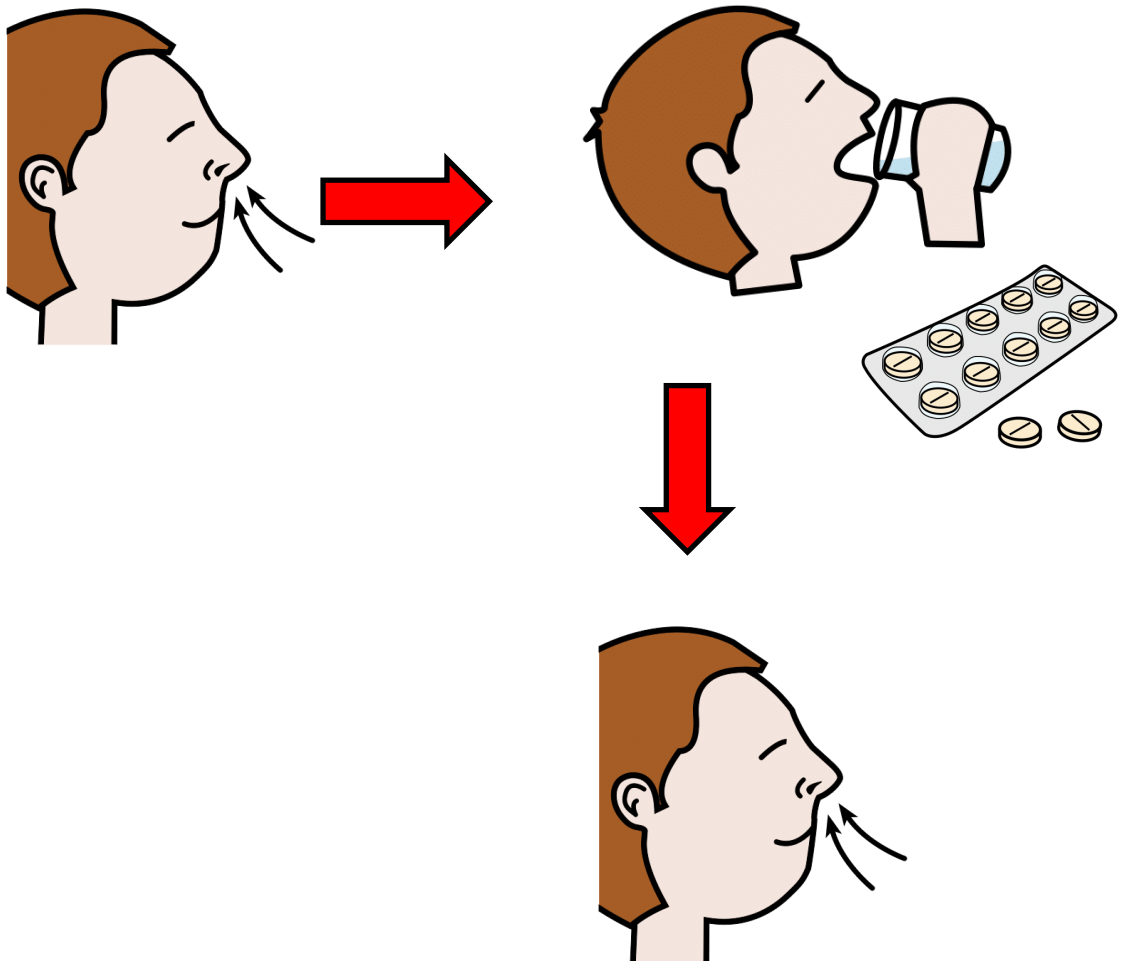


Mi familia puede ayudarme o incluso cambiar la forma en que se administran los **medicamentos** (por ejemplo, mezclándolos con jugo o yogur si está permitido).

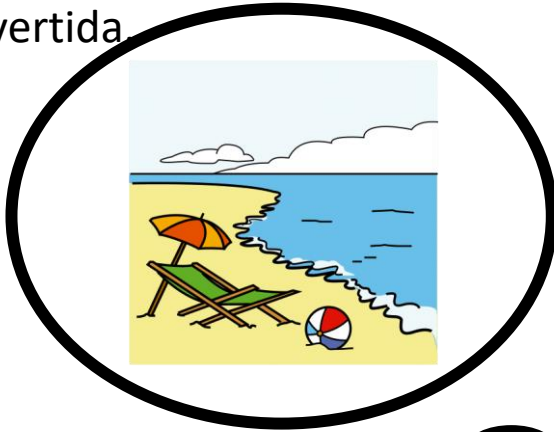




**Respirar profundamente** antes y después de tomar el medicamento puede ayudarte a sentirte más tranquilo.



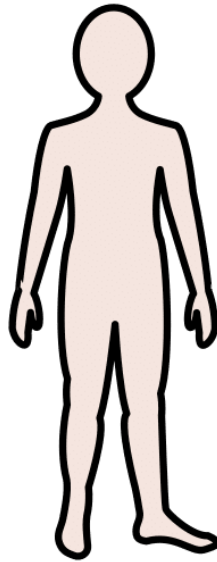
Mientras tomo el medicamento, puedo **imaginar algo que realmente disfruto**, como mi lugar favorito o una actividad divertida



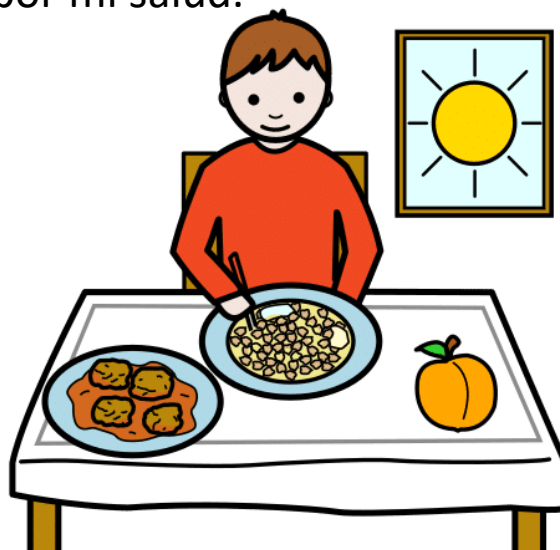
**¡Beber mucha agua** mientras se traga el medicamento también ayuda!



Después de tomar el medicamento, mi cuerpo comenzará a trabajar para mejorarme.



Puedo continuar con mis actividades, sabiendo que he hecho algo bueno por mi salud.



Tomar medicamentos puede convertirse en una tarea fácil y pacífica.

Cuanto más practique, más cómodo se volverá.

**¡Soy fuerte y puedo cuidar de mi salud!**

