

Para niños: ayuda a otros a entender el asma

Las personas que no tienen asma pueden no entender cómo te hace sentir. Ayúdalos a aprender más sobre el asma. Si no sabes qué decirles, pídele ayuda a tus padres o a tu proveedor de atención médica. Este es un ejemplo de lo que puedes decirle a tu familia, amigos, maestros y otros adultos: "Cuando mi asma empeora, siento que no puedo llevar aire a mis pulmones sin importar cuán fuerte respire".

También sería una buena idea que te busques un compañero, un niño que, como tú, tenga asma. Puedes encontrar un amigo así en tu escuela, en un equipo de deportes o en tu vecindario. Tu compañero y tú pueden estar pendientes el uno del otro. También pueden darse ayuda y apoyo.

Tu equipo contra el asma



Tus padres, tu proveedor de atención médica y tú trabajan en equipo. Pueden ayudarte a controlar los síntomas del asma para facilitarte la vida. Diles cómo te sientes. Pueden darte buenas ideas sobre qué hacer. Si necesitas ayuda para tomar el medicamento o si tu asma comienza a empeorar, asegúrate de informarles.