

¿Qué Significa Eso? - Distracciones (del Dolor)

Para ayudar a aliviar el dolor, a menudo usamos medidas de confort o distracciones primero.

Las distracciones, que son cosas para distraer tu mente de algo, pueden reducir tu dolor o discomfort.

Cantar o que alguien te cante, escuchar tu música favorita, dibujar y colorear, leer, soplar un molinillo, o hacer arte y artesanías son algunas cosas que pueden distraer tu mente del dolor.

¿Se te ocurren algunas otras distracciones que podrían ayudar?