



Anticipar la consulta médica y el dentista

Historia social para preparar la visita: sala de espera, examen, procedimiento. El dentista y las mutualistas son el segundo lugar más complicado según las familias.

Por qué los consultorios son tan difíciles

Centro médico, sala de espera, emergencia, laboratorio, dentista. En el relevamiento aparecieron todos. Una mamá escribió:

"El dentista es una situación total de estrés. Pensando en no tener que usar anestesia total."

Los consultorios combinan varios disparadores en un solo lugar: espera incierta, luz fluorescente, olor a desinfectante, ruidos de instrumentos, contacto físico no elegido, personas desconocidas que se acercan. Anticipar con una historia social es una de las formas más efectivas de bajar el umbral de desborde.

Historia social · leer antes de la consulta

Adaptá los nombres y el tipo de consulta. Leéla con voz tranquila.

Hoy vamos al doctor (o a la doctora). Vamos a ir juntos. Primero tomamos un remis (o caminamos, o tomamos el ómnibus).

Cuando lleguemos, tenemos que esperar un rato en la sala de espera. Ahí hay sillas y a veces hay otros niños o niñas esperando también. Podemos traer un libro o un juguete para ese rato.

Cuando sea nuestro turno, una persona nos llama por nuestro nombre. Entramos a un cuarto. El doctor o la doctora va a saludarnos y puede pedir que te sientes en la camilla.

El doctor va a mirarte, a veces con una luz, a veces con un instrumento que se llama estetoscopio. El estetoscopio sirve para escuchar los latidos del corazón y la respiración. Es frío cuando toca la piel. Dura unos segundos.

Puede escucharte el corazón, mirarte los oídos, la garganta. Todo eso no duele. Si algo te molesta, podés decirlo o apretar mi mano.

Cuando el doctor termina, vamos a escuchar lo que nos dice. A veces nos da una receta. A veces nos pide volver en unos días.

Cuando salgamos del consultorio, terminó. Nos vamos juntos.

Para el caso del dentista

Agregá: "El dentista tiene una silla especial que se mueve un poquito. Me voy a sentar en la silla y la silla me va a bajar un poco para atrás. El dentista tiene un espejito chico para mirar los dientes. A veces tiene un instrumento que hace un ruido como zzzz, pero yo voy a estar con vos."

Si hay miedo a la anestesia o sospecha que pueda ser necesaria, hablalo con el dentista antes, solo. Una reunión previa con la familia (sin el niño o niña) permite planear opciones menos invasivas o, si hace falta, anestesia general programada.

Qué pedirle al consultorio antes de ir

Las mutualistas y centros de salud en Treinta y Tres no siempre están preparados, pero muchas veces responden bien cuando se pide en concreto:

- Cita con hora cercana a la apertura, para evitar demoras.
- Sala de espera tranquila, si hay más de una opción.
- Que la consulta sea con el mismo profesional cada vez, hasta que se acostumbre.
- Cinco minutos de adaptación al entrar, sin empezar el examen de inmediato.

Si el personal no entiende por qué pedís esto, el cordón de girasoles suele ayudar a abrir la conversación sin tener que explicar todo.

Qué hacer si se desborda

- Salir del consultorio. La sala de espera o el pasillo suelen tener menos estímulos.
- No intentar "convencer" para que vuelva a entrar. Primero regular.
- Si la consulta es impostergable (vacuna urgente, por ejemplo), pedir al profesional si puede venir hasta donde estén regulados. Muchas veces aceptan.

Y si hoy no se puede, no se puede. Reprogramar no es un fracaso: es cuidar. El próximo intento va a ir mejor si hoy no terminó en crisis.

Lo que las familias nos dijeron

"Al laboratorio, a emergencia, ella reconoce el lugar y entra llorando. Es muy difícil calmarla." — Laura R., mamá

Reconocer el lugar también es parte del aprendizaje. No es memoria mala: es memoria precisa. Por eso las historias sociales funcionan: porque cambian la expectativa asociada antes de entrar.

Importante: Azulito no diagnostica ni reemplaza a los profesionales. Este material es orientativo y fue curado con familias TEA de Treinta y Tres.