

El propósito de esta tabla es ayudar a su hijo a familiarizarse con el equipo de presión positiva en las vías respiratorias (PAP). Dado que muchos niños encuentran la PAP incómoda, esto se realiza de forma gradual. La tabla demuestra cada uno de los pasos que deben practicarse en casa. **Es importante no avanzar demasiado rápido de un paso a otro ni saltar ningún paso.** Para su hijo, los pasos deben ser los que se describen a continuación. *The purpose of a chart is to help your child learn to become more comfortable with their positive airway pressure (PAP) equipment. Because many kids find PAP to be uncomfortable, this is done very gradually. The chart lists each of the steps that need to be practiced at home. It is important that you do not move too quickly from step to step or skip steps. For your child, the steps should be as outlined below.*

	Tarea Task	Empieza con ____ segundos/minutos Start with ____ sec/min	Pasa al siguiente paso cuando pueda hacer ____ segundos/minutos Move to next step when they can do ____ sec/min
Paso 1 Step 1			
Paso 2 Step 2			
Paso 3 Step 3			
Paso 4 Step 4			
Paso 5 Step 5			
Paso 6 Step 6			
Paso 7 Step 7			
Paso 8 Step 8			

Aspectos Importantes para Recordar *Important Things to Remember*

- Es importante elogiar mucho a su hijo cuando esté haciendo el paso correctamente (por ejemplo, "¡Bien hecho!" o "¡Estoy muy orgulloso de ti!"). Sin embargo, es aún más importante que ignore cualquier comportamiento indeseado (llorando, golpear, protestando) y evite los comentarios negativos ("¡Por qué no te lo pones!"). *It is important to provide your child with a lot of praise when they are doing the step correctly (e.g., "Great job!" or "I'm so proud of you!"). However, it is even more important that you ignore any unwanted behaviors (crying, hitting, saying no) and avoid negative statements ("Why can't you just put it on!").*
- Usar un temporizador puede ser útil para que no sea usted quien le diga a su hijo cuándo termina el paso, sino el temporizador. Además, el temporizador puede distraer a los niños cuando se les pide mantener el registro del tiempo. *Using a timer can be helpful so that it is not you telling your child when the step is over, but rather the timer. In addition, the timer can provide some distraction for children when they are asked to be the timekeeper.*

(continúa)

- Asocie cada paso con algo divertido (por ejemplo, un videojuego, su programa de televisión favorito). Sin embargo, si su hijo se quita la mascarilla o apaga la máquina antes de que se acabe el tiempo, deténgala o retire la actividad divertida inmediatamente. *Pair each step with something enjoyable (e.g., video game, favorite TV show). However, if your child removes the mask or turns off the machine before the time is up, immediately stop or remove the fun activity.*
- Si su hijo se quita la mascarilla, vuelva a colocarla inmediatamente y manténgala allí con cuidado hasta que alcance el tiempo límite. Sin embargo, si su hijo está muy angustiado, deténgase y hable con su médico. *If your child removes their mask, immediately place it back on and hold it there gently until the time goal is reached. However, if your child is really distressed stop and talk with your clinician.*
- Ofrezca una pequeña recompensa cuando su hijo complete cada paso con éxito. *Provide a small reward when your child successfully completes each step.*

Ayudar a su hijo a acostumbrarse a la terapia PAP puede ser increíblemente difícil. Sin embargo, con práctica constante y mucha paciencia, su hijo puede desarrollar la tolerancia necesaria para esta importante terapia. En la mayoría de los niños, si se toma el tiempo para ayudarlos a sentirse más cómodos usando la terapia PAP, es más probable que la usen con el tiempo, lo que tendrá importantes beneficios a largo plazo para la salud, desarrollo, aprendizaje y comportamiento de su hijo. Helping your child learn to adapt to PAP therapy can be incredibly challenging! However, with consistent practicing and lots of patience, your child can develop the tolerance needed for this important therapy. For most children, if you take the time to help them become more comfortable wearing PAP, they are more likely to wear it over time, with significant long-term benefits to their health, development, learning, and behavior.
