



Hackensack
Meridian *Health*
K. Hovnanian
Children's Hospital

I went to see the doctor today!

I got through it, but it was really hard for me.



Can you help me learn how to...

- Have my temperature taken?
- How to open my mouth and say "ahhhh"?
- Have my blood pressure taken?
- Get on a scale for my height and weight?
- Have my ears looked at?
- Sit on an exam table?

You can help me learn by practicing in the classroom or in the nurse's office at school. If I can practice some of these things a few times a week, I won't be so scared. Sometimes just getting used to these simple activities is all it takes for me to be more successful next time!

Patient Name: _____

Date: _____

Physician: _____



Hackensack
Meridian Health
K. Hovnanian
Children's Hospital

¡Hoy fui a ver al médico!

Pude hacerlo pero me resultó muy difícil.



¿Puedes ayudarme a entender cómo...

- ¿se toma mi temperatura?
- ¿abrir la boca y decir "ahhhh"?
- ¿se toma mi presión arterial?
- ¿subirme a una balanza para que se controle mi altura y peso?
- ¿se examinarán mis oídos?
- ¿sentarme en una camilla de examen?

Puedes ayudarme a entender qué debo hacer mediante la práctica en el aula o en la enfermería de la escuela. Si logro practicar algunas de estas cosas un par de veces a la semana, no tendré tanto miedo. A veces, acostumbrarme a estas actividades simples es todo lo que necesito para que me vaya mejor la próxima vez.

Nombre del Paciente: _____

Fecha: _____

Médico: _____