



My Coping Plan

During my needle	
Comfort:	Distraction/Relaxation:
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sit on or beside an adult (thumbs up) (thumbs down)<input type="checkbox"/> Choose which arm<input type="checkbox"/> Look (thumbs up) (thumbs down)<input type="checkbox"/> Squeeze someone's hand<input type="checkbox"/> _____	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Distract myself by:<ul style="list-style-type: none">○ Talking about something fun with an adult○ Listening to music○ Watching a video○ Playing word games like I-Spy<input type="checkbox"/> Deep breathing:<ul style="list-style-type: none">○ "Smell the flowers, blow out the candles"<input type="checkbox"/> Wiggle my toes<input type="checkbox"/> _____

Ma boîte à outils



Pendant ma piqûre	
Confort:	Distraction/Relaxation:
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> M'asseoir sur ou à côté de quelqu'un (thumbs up) (thumbs down)<input type="checkbox"/> Choisir quel bras<input type="checkbox"/> Regarder (thumbs up) (thumbs down)<input type="checkbox"/> Serrer la main de quelqu'un<input type="checkbox"/> _____	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Me distraire en:<ul style="list-style-type: none">○ Parlant de quelque chose d'amusant avec un adulte○ Écoutant de la musique○ Regardant un vidéo○ Jouer des jeux comme "I-Spy"<input type="checkbox"/> Respirer profondément<ul style="list-style-type: none">○ « Sentir les fleurs, éteindre les chandelles »<input type="checkbox"/> Bouger mes orteils<input type="checkbox"/> _____