

TE ACOMPAÑA EN TU PINCHAZO

BIZI

Zurekin dago zistadan



1. ¿Como te sientes? | Nola sentitzen zara?



La enfermera limpiará tu piel.
Erizainak zure azala garbituko du.



Sentirás un pinchazo pequeño y rápido.
Zitada txiki eta azkar bat sentituko duzu.



Puede molestar un poco, pero pasa enseguida.
Pixka bat molestatu daiteke, baina azkar pasatuko da.



Este pinchazo ayuda a tu cuerpo a estar mejor.
Zitada honek zure gorputza hobeto egoten laguntzen du.

2. ¿Qué puedo sentir? | Zer sentitu dezaket?

Es normal que BiZi también sienta muchas cosas y tú también.
Normala da BiZik ere hainbat gauza sentitzea eta zuk ere bai.



Todas estas emociones son normales.

Emozio hauek guztiak normalak dira.

BIZI está contigo en cada momento.
BIZI zurekin dago uneoro.

3. ¿Qué puedo hacer? | Zer egin dezaket?

1

Respirar con BiZi.
Arnasa hartu BiZirekin.



2

Mirar a mamá, papá o a la enfermera.
Begiratu amari, aitari edo erizainari.



3

Abrazar a tu peluche.
Besarkatu zure pelutxea.



4

Pensar en algo que te guste mucho.
Pentsatu asko gustatzen zaizun zerbaitetan.



4. ¿Qué puedo sentir? | Zer sentitu dezaket?

1



Inspira por la nariz 1 2 3
Sudurretik hartu arnasa 1 2 3

2



Retén el aire 1 2 3
Eutsi arnasa 1 2 3

3



Sopla despacio por la boca
1 2 3 4 5 6
Ahotik poliki-poliki putz egin
1 2 3 4 5 6

Repite 3 veces | Errepikatu 3 aldiz



**¡HAS SIDO MUY VALIENTE!
OSO AUSARTA IZAN ZARA!**

Todo lo que sientes es importante.
Respira y BiZi crece contigo.

Sentitzen duzun guztia garrantzitsua da.
Arnasa hartu eta BiZi zurekin hazten da.

