



Cómo hablar sobre las vacunas contra el COVID-19 con familiares y amigos

Escuche con empatía

Las vacunas contra el COVID-19 son nuevas y es normal que las personas tengan dudas o preguntas. La cantidad de información y desinformación acerca de las vacunas contra el COVID-19 puede resultar abrumadora para cualquiera.

Escuchar a sus amigos y familiares, sin juzgarlos, para así identificar la raíz de sus preocupaciones, es una forma de ayudarles. Reconozca sus emociones para que sepan que han sido escuchados. Por ejemplo, puede decir: “Me parece que estás estresado en el trabajo y en la casa, y estas preocupaciones sobre la vacuna aumentan más tu estrés. Realmente no es fácil”.

Haga preguntas abiertas para analizar las dudas de sus amigos o familiares

Las preguntas abiertas van más allá de una respuesta de “sí” o “no”. Formular preguntas abiertas puede ayudarle a entender qué es lo que le preocupa a su amigo o familiar, de dónde ha sacado la información que le preocupa y qué ha hecho para obtener respuestas a sus preguntas. Por ejemplo, puede preguntar “¿Cómo te sentiste al ver esas noticias? ¿Y qué hiciste después?”

No juzgue y haga sus preguntas respetuosamente para así poder entender mejor las preocupaciones de con quién está conversando. Por ejemplo, evite comentarios como “¡Qué tontería!” o “¿Y por qué estás preocupado por eso?”.

Pida permiso para compartir información con ellos

Una vez que entienda las inquietudes de su amigo o familiar, pregúntele si puede compartir información con ellos. Dígale dónde encontrar información en la que usted confía y tenga cuidado de no presionar o imponerle información. Puede encontrar respuestas a preguntas frecuentes en fuentes confiables, como CDC.gov, el sitio web del departamento de salud local u otras fuentes confiables como su médico, enfermero o farmacéutico. A veces, compartir respuestas rápidas y precisas ante las inquietudes comunes que puedan tener sus familiares o amigos puede servir para que alguien pase de la preocupación a la confianza. Si no sabe la respuesta a sus preguntas, considere la posibilidad de ofrecerles ayuda para buscar información.

Ayúdelos a encontrar su propio motivo para vacunarse

Toda persona que elije vacunarse lo hace por algún motivo: proteger a su familia o hijos, calmar su ansiedad, poder visitar a sus padres o retomar actividades como ver a sus amigos, ir al trabajo o a la escuela. Después de responder a las preocupaciones de sus amigos o familiares con empatía, respeto e información, puede enfocar la conversación empezando con el "por qué no" hasta llegar a los motivos que más les importan a ellos – hasta llegar a su "por qué sí". Puede escoger compartir con ellos sus propias razones para vacunarse o discutir metas comunes que pueda tener, como por ejemplo, poder visitarse de forma segura. Las razones que motivan a alguien a ponerse la vacuna siempre serán aquellas que más convienen a nivel personal.

Ayúdelos a que se vacunen

Una vez que alguien decida su "por qué sí", ayúdele a comprometerse a vacunarse. Ayúdelo para que el proceso de vacunación sea más corto, más sencillo y lo menos estresante posible. Ofrézcase a ayudar a su familiar o amigo a hacer una cita de vacunación en un centro cercano y si es necesario, acompañelo. Ofrézcase a ayudar con el transporte o a cuidar de sus hijos, si lo necesitan. Recuerde que cada persona que decide vacunarse nos ayuda a estar cada vez más cerca de poder superar la pandemia del COVID-19. Como mensajero de confianza de sus familiares y amigos, usted puede desempeñar un papel importante para que ellos decidan vacunarse.