



## CONÉCTATE

Tener una persona de confianza y apoyo contigo, ya sea en persona o virtualmente, puede hacer maravillas. Pide que te hablen de otras cosas para que no te enfoques en lo que te molesta. Este es un buen momento para hacer chistes, contar historias o lo que sea que funcione para ti.

## APRENDE MÁS

Por qué esto funciona: Las personas con un buen apoyo social de verdad sienten menos dolor. Sentir el apoyo de los demás tiene el poder de reducir nuestra presión arterial, ralentizar nuestro ritmo cardíaco, disminuir la ansiedad, aumentar la confianza y el confort, además de darnos la motivación para perseverar frente a un momento desafiante.

## PASOS

Encuentra una persona de confianza y pídele que te acompañe para sentir apoyo y distraerte (o alguien que esté disponible para unirse a ti virtualmente). El estrés y la calma son contagiosos, así que asegúrate de que esa persona se mantenga tranquila y serena. Hazle saber qué temas te ayudan y cuales no te ayudan. ¡Este es un buen momento para las historias y chistes aleatorios!

## QUÉ PUEDES DECIR

“¿Vendrías conmigo a vacunarme? Tengo muchas ganas de hacerlo, y que estés allí realmente ayudaría a que sea más fácil”. O “¿Estaría bien si te llamo o te escribo un mensaje de texto mientras me vacunan? Tengo muchas ganas de hacerlo, y hablar por teléfono contigo me ayudaría mucho a hacerlo más fácil”.

