

# HACK THE VAX

## FILTRO

Puede ser estresante ver a otros vacunarse. Puedes apartar la mirada, programar la cita con anticipación para evitar tiempos largos de espera o usar tu teléfono para distraerte. Siempre puedes pedir que te sienten lejos del lugar de la acción o pedirles que te envíen un mensaje de texto cuando sea tu turno. Elegir si miras tu propio pinchazo o miras hacia otro lado también es una excelente manera de tomar el control.

## APRENDE MÁS

Por qué esto funciona: Para la mayoría de las personas con ansiedad por las agujas, verlas o ver pinchar a alguien puede desencadenar una respuesta de estrés aprendida. Incluso las salas de espera médicas pueden hacer esto. Evitar esos factores desencadenantes nos ayuda a estar más tranquilos. Para nuestro propio pinchazo, algunas personas sienten más control cuando miran y otras prefieren simplemente no enterarse. Es la elección consciente la que es poderosa.

## PASOS

Evita las imágenes de agujas o estar en un lugar donde puedas ver a otras personas recibiendo sus vacunas. Las citas privadas programadas son excelentes, si es posible hacerlo. ¿Tienes que esperar en la fila? Pide sentarte lejos del lugar donde se lleva a cabo la acción. Ahora es un buen momento para mirar tu teléfono. También puedes pedir sentarte en tu automóvil y que te envíen un mensaje de texto o te llamen cuando sea tu turno.

## QUÉ PUEDES DECIR

“Ver a otras personas recibir vacunas me pone muy ansioso. ¿Podrías enviarme un mensaje de texto cuando sea mi turno para que pueda esperar afuera?” o “¿Hay algún lugar donde pueda esperar donde no tenga que ver a otras personas recibir sus vacunas?”.

