

## USA TU VOZ

Tú te conoces mejor a ti mismo. Está bien decirles a los profesionales médicos qué pueden hacer para que tu te sientas más cómodo. Piense con anticipación en lo que necesitaras y estate listo para explicárselos. Prácticalo en voz alta para aumentar tu confianza antes de la cita.

## BLOQUEA

Protéjete del dolor. Puedes adormecer el área con un anestésico tópico de venta libre como la crema de lidocaína o usar vibración para interrumpir las señales de dolor. Productos como Buzzy Bee son muy efectivos. Incluso frotar rápidamente el lugar donde recibirás la vacuna durante 30 segundos puede ser útil.

## DISTRAETE

Dirige tu atención a algo que te haga sentir bien. Antes y durante la vacunación, haz algo como escuchar música, ver un video divertido o navega por las redes sociales. Es una manera increíblemente poderosa de mantener a raya los pensamientos y sentimientos que no deseas.

## RESPIRA

Nuestra respiración es el truco más efectivo de nuestro sistema nervioso y la mejor manera de tomar el control de tu cuerpo y tu mente. Respira profunda y lentamente concentrándote en la exhalación. Repítelo según sea necesario.

## CONECTATE

Tener una persona de confianza y apoyo contigo, ya sea en persona o virtualmente, puede hacer maravillas. Haz que te hablen sobre otras cosas para que no te enfoques en lo que te molesta o te da nervios. Este es un buen momento para hacer bromas, contar historias o lo que sea que funciones para distraerte.

## TACTO

Si puedes y te sientes cómodo, pídele a una persona de confianza que te tome de la mano, te apriete el hombro o haga algo que te resulte reconfortante. El tacto cambia positivamente la forma en que nuestros cuerpos procesan el dolor y crea una avalancha de sustancias químicas cerebrales positivas y calmantes.

## FILTRA

Puede ser estresante ver a otros vacunarse. Intenta apartar la mirada, programar una cita para evitar tiempos de espera o usar tu teléfono para distraerte. Puedes pedirte sentarte afuera o pedirles que te envíen un mensaje de texto cuando sea tu turno. Elegir si miras tu propia vacunación o miras hacia otro lado también es una excelente manera de tomar el control.

## RECOMPENSATE

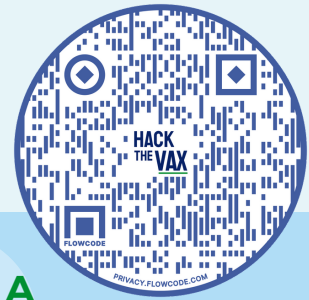
Hacer cosas difíciles merece una recompensa! Planea algo para darte un gusto después, ya sea grande o pequeño. Tener algo positivo que esperar con ansias es algo muy poderoso.

## TE SIENTES MAREADO?

El desmayo es una preocupación muy común y puede ser una respuesta natural (aunque molesta) del sistema nervioso.

Puedes utilizar algunas técnicas sencillas para evitar que suceda. Aprieta los músculos de tu pierna y los músculos abdominales, acuéstate y / o bebe mucha agua. La vibración del producto Buzzy Bee también ayuda a prevenir los desmayos.

*Elige que es lo funciona para ti y marca las casillas correspondientes.  
Recuerda, LA ACCIÓN ES EL ENEMIGO DE LA ANSIEDAD. Tu puedes!*




## USA TU VOZ

Escribe (o imagina) lo que le gustaría decirle al proveedor sobre lo que te ayuda a mantener la calma:

---



---



---



## BLOQUEA

Detengamos las cosas antes de que empiecen.  
Qué quieres usar?

- Crema anestésica de uso topical / adormecedora*       *Vibracion*

Como y done lo vas a conseguir?  
 *Farmacia*       *Tienda Online*

## DISTRAETE

En qué quieres concentrarte para estar más tranquilo y cómodo?

- Escuchar musica*     *Mi telefono*  
 *Mirar un video*       *Leer algo*  
 *Hablar con alguien*    *Otro:* \_\_\_\_\_

## RESPIRA

Esta es una técnica efectiva, pero muchas otras también funcionan.

- Paso 1: Inhala contando hasta 4, por la nariz y hasta el abdomen.  
Paso 2: mantiene la respiracion durante 4 recuentos.  
Paso 3: exhala lentamente por la boca contando hasta 4.  
Paso 4: Repite

## CONECTATE

Escribe el nombre de una persona con la que te gustaría hablar o enviar un mensaje de texto y de qué quieres hablar con ellos.

---



---



---



## TACTO

Si te parece un buen plan, ¿qué tipo de toque te gustaría usar para ayudar a cambiar tu enfoque y brindarte comodidad

- Dar la mano*                       *Frotar mi espalda*  
 *Caricia en mi cabeza*       *Caricias en mi brazo*  
 *Algo mas:* \_\_\_\_\_

## FILTRA

Qué quieres hacer para ayudar a evitar las cosas que te hacen sentir más estresado?

- Programar una cita para minimizar la espera*  
 *Pedir un asiento lejos de la acción.*  
 *Esperar afuera y que me llamen / envíen un mensaje de texto cuando sea mi turno*  
 *No mires (¡jo hazlo, si eso te ayuda a sentirte más en control!)*

## RECOMPENSATE

Esto es lo que voy a conseguir o hacer cuando termine, para celebrar haberlo hecho!

---



---



---



## TE SIENTES MAREADO?

Si el desmayo es un problema, ¿qué cosas te gustaría hacer para ayudar a prevenirlo?

- Flexionar mi pierna y los músculos abdominales*       *Usar Buzzy Bee/vibracion*  
 *Tomar mucha agua antes de la cita*                       *Levantar las piernas / sentarme con las piernas cruzadas*  
 *Acostarse durante la vacunacion*