



**HACK
THE VAX**

HABLAR

Tú eres quien mejor se conoce. Está bien decirles a los proveedores de salud qué pueden hacer para que te sientas más cómodo. Piensa en lo que necesitarás y prepárate para explicarlo. Prácticalo en voz alta para aumentar tu confianza.

APRENDE MÁS

Por qué esto funciona: Saber que nuestra voz puede ser escuchada nos da poder y control. Sentir que podemos tener un poco de control sobre lo que suceda disminuye la ansiedad.

PASOS

Piensa en lo que quiere decir: los proveedores de salud no leen la mente y no pueden saber qué te ayudará a menos que tú se lo digas. Nadie desea que tengas una mala experiencia, solo tú puedes decir qué te podría ayudar.

¿Todavía te sientes nervioso? Practica frente al espejo, con un amigo, o hablando contigo mismo en el auto. Esto disminuye la ansiedad e incrementa la confianza.

QUÉ PUEDES DECIR

“Al igual que muchas personas, la paso muy mal con las agujas, pero hay algunas cosas que pueden ayudar. Yo realmente apreciaría si pudieras (comparte tu plan aquí).“

