



Cómo hablar con tus amistades y familiares acerca de las vacunas contra el COVID-19

Una guía para tener conversaciones efectivas y basadas en la empatía sobre las vacunas contra el COVID-19.

La información de este sitio web ha sido agregada del CDC y otros recursos médicos confiables y no es consejo médico. Si tienes preguntas adicionales te animamos a hablar con tu proveedor médico.

Esta información fue actualizada por última vez el 3 de mayo del 2022.



IMPACT



Contenido

- **Contexto (4)**
- **¿Por qué tener conversaciones sobre las vacunas? (5-7)**
- **Preguntas frecuentes y barreras de acceso comunes (8-14)**
- **Pautas para conversaciones sobre las vacunas (15-23)**
- **Recursos (24)**

**made to
save**

**hecha para
salvar**

Hecha para Salvar (Made To Save) fue un esfuerzo nacional de educación pública y movilización de base comunitaria para generar confianza en las vacunas contra el COVID-19 y aumentar el acceso a la vacunación para las comunidades de color cuyas inequidades en salud se han visto exacerbadas por la pandemia.

Made To Save fue una iniciativa de Civic Nation, una organización 501(c)(3) sin ánimo de lucro

Made To Save terminó a finales de mayo, 2022.

¿Por qué se debe conversar sobre las vacunas?

Tener conversaciones sobre las vacunas contra el COVID-19 puede ser intimidante o abrumador cuando una amistad o familiar aún no se ha vacunado. ¡Aprendamos por qué estas conversaciones son importantes!



IMPACT

Las amistades y familiares pueden tener preguntas o dudas sobre la vacunación

Las conversaciones pueden ayudarles a procesar sus pensamientos.

Nuestros seres queridos pueden haber:

- Oído mala información
- Tener falta de información

Podemos compartir nuestra propia experiencia de vacunación y por qué decidimos vacunarnos.

- ¿Tenías alguna duda o preocupación antes de vacunarte?
- ¿Qué hizo que te decidieras?



IMPACT

Tú eres un mensajero/a de confianza: Una amistad, familiar, o miembro de la comunidad en quien la otra persona confía y con quien conecta a nivel personal.

Como mensajero/a de confianza, tú puedes averiguar **por qué** la otra persona tiene preocupación sobre la vacuna, **conectar** a nivel personal y **compartir información** que le ayude en el camino hacia la vacunación.

¡No es necesario ser un experto en medicina! Las conversaciones efectivas se basan en la escucha activa y en la empatía. Conecta con valores compartidos y guía a la otra persona a que tome su propia decisión.

En los espacios de abogacía, conversaciones entre amigos/as y familia son **5 veces** más efectivas que conversaciones entre extraños.



IMPACT

Preguntas frecuentes y barreras comunes de acceso

Mientras tienes conversaciones con familiares y amistades, puede que encuentres preocupaciones comunes sobre las vacunas o que descubras que están enfrentando barreras de acceso. ¡Aprendamos más sobre las preocupaciones y barreras de acceso frecuentes y cómo ayudar!



IMPACT

Respuestas a las preguntas frecuentes

Todas las vacunas autorizadas y aprobadas siguieron cada paso requerido por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA). Los gobiernos y las compañías de todo el mundo invirtieron más dinero en las vacunas contra el COVID-19 que en cualquier otra vacuna, y los investigadores médicos han estado trabajando en estas tecnologías de vacunas durante décadas. Se eliminaron los obstáculos burocráticos y se compartieron investigaciones a una escala nunca antes vista para permitir el rápido desarrollo de vacunas.

¿Cómo se desarrollaron las vacunas tan rápidamente?

Respuestas a las preguntas frecuentes

**¿Las vacunas
me darán
COVID-19?**

No. Ninguna de las vacunas contra el COVID-19 autorizadas contiene el virus vivo que causa el COVID-19. Esto significa que una vacuna contra el COVID-19 no puede enfermarte con COVID-19.



IMPACT

Fuente: CDC

Respuestas a las preguntas frecuentes

Sí. Las personas jóvenes y sanas aún pueden infectarse con COVID-19 e infectar a otras personas. Aunque las personas jóvenes y sanas tienen menos probabilidades de tener síntomas graves si están infectadas, las personas jóvenes y sanas aún pueden tener síntomas negativos. De hecho, una de cada 10 personas con infecciones leves de COVID-19 terminan con síntomas moderados a severos que duran al menos 8 meses.

**¿Realmente
necesito la
vacuna si soy
joven y
saludable?**

Respuestas a las preguntas frecuentes

Ya he tenido COVID-19 y me he recuperado, ¿todavía necesito la vacuna?

Sí. Vacunarse contra el COVID-19 después de recuperarse de una infección por COVID-19 aumenta su protección contra la enfermedad.

Las personas que ya tuvieron COVID-19 y no se vacunan luego de su recuperación tienen más probabilidades de volver a infectarse por COVID-19 que aquellas que se vacunaron después de su recuperación.

Fuente: CDC



IMPACT

Barreras de acceso comunes

Al tener estas conversaciones, quizá notes que tus amistades y familiares están atravesando barreras de acceso a las vacunas. Es por eso que es importante no asumir que la persona no quiere la vacuna.

- **Escucha** para ver qué los detiene
- **Ayúdalos** a superar barreras de acceso.

No sabe dónde ir para vacunarse

Ayúdales a encontrar un centro local de vacunación en vaccines.gov (vacunas.gov)

No tiene acceso a internet o necesita acceso a idiomas

Puede compartir la línea de consultas 1-800-232-0233

Trabaja muchas horas

Ayúdales a encontrar un centro de vacunación con horario extendido.

Barreras de acceso comunes

Al día 26 de abril de 2022, los fondos para vacunas para las personas sin aseguración de salud se ha terminado y puede que las vacunas ya no sean gratuitas para las personas sin seguro médico en todo el país.

Ve a [cdc.gov](https://www.cdc.gov) o a tu departamento de salud local para encontrar información actual sobre las vacunas contra el COVID-19. Visite [cuidadodesalud.gov](https://www.cuidadodesalud.gov) para ver si califica para seguro de salud gratis o de bajo costo.

Preocupación por el costo

Comparte que las vacunas son gratis en muchos casos*

Sin seguro médico

Comparte que las vacunas están disponibles para todos* Visite [cuidadodesalud.gov](https://www.cuidadodesalud.gov) para ver si califica para seguro de salud gratis o de bajo costo.

Sin documentación

Comparte que las vacunas están disponibles sin importar el estatus migratorio.



IMPACT

*Este contenido ha sido actualizado por última vez el 2 de mayo de 2022. La disponibilidad de vacunas gratuitas puede variar dependiendo de si el Congreso aprueba o no los fondos.

Guía para tener conversaciones sobre las vacunas

Las conversaciones más efectivas sobre las vacunas contra el COVID-19 requieren de escucha activa y empatía. ¡Aprendamos cómo hacer valer tu rol de mensajero/a de confianza para tener conversaciones productivas que puedan ayudar a que tus seres queridos elijan la vacunación!



IMPACT

Cómo abordar una conversación sobre las vacunas contra el COVID-19

Éstas son algunas de las cosas más importantes a hacer cuando tengas conversaciones con amistades o familiares no vacunados que pueden ayudar a que tu conversación tenga impacto y no escale o se vuelva improductiva.

- **No estamos diciendo qué hacer o pensar.**
- Escucha y responde a sus preocupaciones **auténticamente.**
- **No tenemos que ser expertos de salud** para tener conversaciones buenas
- ¡Siempre termina la conversaciones **ofreciendo ayuda!**
 - Ayúdales a **hacer un plan** para vacunarse
 - Anímales a hacer una lista de preocupaciones y **ayúdalos a buscar más información.**
 - **Planifica tener otra conversación** para dar seguimiento a sus preocupaciones.



IMPACT

Utiliza el método CER

C – Crear confianza y comprensión

E – Demostrar empatía

R – Ayudalos a encontrar su propia razón



IMPACT

Iniciar la conversación

Asume que las personas tienen la intención de vacunarse a menos que indiquen lo contrario.

Habla en tu propias palabras y adapta la conversación a tus circunstancias:

- *“¡Veo que muchos de nuestros [AMIGOS DE LA IGLESIA/AMIGOS/PRIMOS/COMPAÑEROS DE CLASE/COLEGAS/VECINOS] se han vacunado!”*
- *“He vuelto a ver mis familiares/amigos por primera vez después de vacunarnos.”*
- *“¿Quieres que te ayude a conseguir un turno para vacunarte?”*
- *“¿Sabías que el Walgreens de la otra cuadra es un sitio de vacunación?”*



IMPACT

C: Crear confianza y comprensión

- **Escucha para comprender, no responder.** No formes tu respuesta antes de que la persona termine de hablar. Invítale a compartir hasta que sientas que comprendes bien qué le preocupa. Identifica barreras de acceso y cómo ayudar.
- **Haz preguntas para encontrar el origen de la preocupación.** Haz preguntas hasta que consideres que comprendes el origen de la preocupación. Pídale que te cuenten más de ser necesario
 - **EJ:** *“Entiendo que te preocupan los efectos secundarios, ¡cuéntame más!”*
- **Repite o resume su preocupación.** Repite un resumen de la preocupación de la otra persona para asegurar que comprendes bien su punto de vista.
 - **EJ:** *“Lo que he oído de usted es que le preocupan los efectos secundarios.”*



E: Demostrar Empatía

- **Demuestra empatía y conecta con valores.** Reconoce y relaciónate con lo que están compartiendo. Validar sus preocupaciones, demostrar empatía, y comprensión ayudará a la otra persona a sentirse más comfortable.
- **Responde sin juzgar y evita hacer suposiciones.** Responder juzgando o presuponer puede hacer que la conversación escale y se convierta en improductiva. Para mantener la confianza, responda con empatía a cualquier preocupación sobre las vacunas.
- - **EJ:** *“Te entiendo, es difícil saber qué información en las redes sociales es verdadera cuando hay tanta información errónea y ‘ciberanzuelos’ (‘clickbait.’)”*



R: Ayúdalos a encontrar su propia razón para vacunarse

- **Pide permiso para compartir:** Pregunta antes de compartir información sobre el COVID-19 y las vacunas para evitar que el diálogo se convierta en un sermón. Si la persona está de acuerdo con recibir información factual y su propia historia, será más receptiva a ellas.
- **Combine los valores compartidos con los hechos clave.** Algunos valores clave con los cuales conectar son: familia, seguridad, salud y comunidad.
 - EJ: *“Escucho que la familia es muy importante para ti. Las vacunas son efectivas para protegerte a ti y a tus seres queridos.”*
- **Ayuda a tus amistades y familiares a que encuentren su propia razón para vacunarse.** Las razones por las que alguien decide vacunarse siempre serán las más convincentes para ellos personalmente. No digas a otros qué hacer o pensar sino apóyalos para que puedan escoger la vacuna.



IMPACT

Terminar la conversación

Éstos son algunos pasos que puedes tomar para terminar una conversación con su amistad o familiar.

- Ofrece ayuda para hacer una cita.
- Ofrece llevarlos al sitio de vacunación de ser posible.
- Comparte información sobre centros de vacunación cercanos.
- Ofrece dar seguimiento si quieren crear una lista de preocupaciones que requieren respuesta.
- Planifique contactarlos en unas semanas para hablar más sobre sus preocupaciones acerca de las vacunas.



IMPACT

Ten expectativas realistas

- **Tus conversaciones pueden dar lugar a una gama de resultados.** Ten expectativas realistas, no te desanimes si tus amistades o familiares no se vacunan inmediatamente.
- **A veces la conversación puede intensificarse y volverse improductiva.** Está bien terminar la conversación respetuosamente y ofrece hablar más en otro momento.
- **Cada persona está en un momento distinto.** No todas las personas pasarán de la incertidumbre a estar listas para vacunarse después de una sola conversación. Puede tomar muchas conversaciones a largo de varias semanas.



IMPACT

Recursos

Mira un **entrenamiento corto** que describe el método CER y prácticas óptimas para tener conversaciones sobre las vacunas (video en inglés).

Lee nuestro apunte sobre **el método CER** para obtener un resumen conciso y distribuible.

Visita nuestro **curso de aprendizaje virtual independiente** con una presentación interactiva sobre cómo tener conversaciones de impacto sobre las vacunas contra el COVID-19 (en inglés).

Visita **madetosave.org/impact** para leer un reporte final que detalla el impacto de nuestra campaña Hecha para Salvar.

Visita **madetosave.org** para ver nuestro archivo de recursos.



IMPACT