

¿Está ansioso por recibir la vacuna COVID-19?

Esto es normal. Se trata de vacunas nuevas, la gente no está acostumbrada a ellas y hay malestar en torno a lo desconocido. Además, a algunas personas simplemente no les gustan las agujas ni las inyecciones.

A continuación, presentamos 6 sencillos consejos para afrontar la ansiedad por las vacunas:

PASO 1: Reconozca su ansiedad y reconozca que es normal sentirse así.

PASO 2: Enfréntate a su ansiedad. Si estás evitando pensar o tomar una decisión sobre si recibir la vacuna o no, no tienes el control, tu ansiedad sí lo está. Vuelve a tomar el control enfrentándolo.

PASO 3: Infórmese sobre la seguridad y eficacia de la vacuna de una fuente confiable como los Centros para el Control de Enfermedades (CDC)

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>

PASO 4: Conéctese con las razones más profundas para vacunarse. ¿Vacunarse podría hacer que se sienta más seguro en el trabajo? Una vez que está vacunado, ¿eso le abre puertas para pasar tiempo con la familia que tal vez no ha visto en un tiempo?

PASO 5: Respira. Aquí hay un simple ejercicio de respiración tranquila 4-7-8:

Inhala contando hasta 4 • Mantenga esa inhalación mientras cuenta hasta 7 • Exhala contando hasta 8

PASO 6: Relájese y salga de su cabeza con la técnica de centralizarse 5-4-3-2-1. Nombre en voz alta:

- 5 cosas que ves a tu alrededor
- 4 cosas que puedes tocar
- 3 cosas que escuchas
- 2 cosas que hueles
- 1 cosa que saboreas

MindSpringsHealth.org/Colorado-Spirit-Initiative

