

---

# Cómo hablar sobre las vacunas contra el COVID-19 con amigos y familiares

Es normal tener preguntas e inquietudes sobre las vacunas contra el COVID-19.

La cantidad de información y [conceptos erróneos](#) sobre el virus y las vacunas puede ser abrumadora.

Hay maneras sencillas de responder a las preguntas e inquietudes de la gente, especialmente si está tratando de convencer a alguien de vacunarse que:

- No quiere o no siente la necesidad de hacerlo.
- Tiene miedo de hacerlo.

A continuación, algunos consejos para tener una buena conversación.

## Escuchar y responder con empatía

- Escuche sin juzgar.
  - Asegúrese de sentirse tranquilo, abierto y dispuesto a escuchar.
  - El lenguaje corporal positivo, como mantener el contacto visual, puede hacer que sus amigos y familiares se sientan cómodos. Trate de no voltearlos ojos ni cruzar los brazos.
  - Trate con respeto los pensamientos y sentimientos de la otra persona, incluso si son diferentes a los suyos o si no está de acuerdo con ellos.
  - No interrumpa. Deje que la otra persona termine de hablar antes de hacer su comentario.
- Haga que la otra persona se sienta escuchada.
  - Por ejemplo, puede decir: "Me parece que está estresado en el trabajo y en la casa, y estas preocupaciones sobre la vacuna aumentan su estrés. Realmente no es fácil".
- No agregue "pero" a sus palabras.
  - Por ejemplo, incluso si no está de acuerdo con algo que dice la otra persona, no diga algo

como: "Escucho lo que dice, pero no estoy de acuerdo", simplemente diga "Escucho lo que dice".

- No desafíe directamente algo que la otra persona diga y que usted crea que está mal.
  - Por ejemplo, no responda diciendo: "No, eso no es cierto". En cambio, ofrezca compartir información objetiva sobre las vacunas de una fuente confiable para que puedan decidir por sí mismos lo que creen que es cierto (más información sobre esto a continuación).

## Hacer preguntas abiertas para explorar inquietudes

Las preguntas abiertas están pensadas para obtener algo más que una respuesta de sí o no.

Haga preguntas abiertas para ayudarle a comprender:

- Qué le preocupa a la otra persona.
- Dónde se ha enterado de la información que le preocupa.
- Qué han hecho para obtener respuestas a sus preguntas.

Por ejemplo, puede preguntar: "¿Cómo se sintió al ver ese reportaje? ¿Qué hizo después?"

Sea respetuoso con sus preguntas.

Por ejemplo, no llame "tontas" a sus preocupaciones. Y no haga preguntas como: "¿Por qué le preocupa eso?".

## Pedir permiso para compartir información

Una vez que comprenda las preocupaciones de la otra persona, pregunte si puede compartir información sobre las vacunas.

Si dice que no, tenga cuidado de no imponerle la información.

Si dicen que sí, dígalos dónde obtuvo la información en la que usted confía. [Las mejores fuentes de respuestas a preguntas comunes sobre COVID-19 y las vacunas](#) son:

- [Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)
- Su [departamento de salud local](#) (enlace en inglés)
- Proveedores de atención médica (como doctores, enfermeras y farmacéuticos)

A veces, compartir respuestas rápidas y precisas a inquietudes comunes puede contribuir en gran

medida a que alguien pase de la preocupación a la confianza.

Si no sabe la respuesta a sus preguntas, considere ofrecer ayuda para buscar más información.

## **Ayudar a las personas a encontrar un motivo propio para vacunarse**

Después de abordar las preocupaciones de la otra persona con empatía, respeto y hechos, dirija la conversación desde por qué no se han vacunado hasta el por qué deberían hacerlo.

Puede decir algo como: “Comprendo lo estresante que puede ser pensar en el COVID. ¿Por qué no piensa en algún beneficio que podría tener la vacuna contra el COVID?”

Puede compartir sus propias razones para vacunarse o discutir los objetivos comunes que pueda tener, como reunirse con otras personas de manera segura.

Todas las personas que deciden vacunarse lo hacen por algún motivo:

- Protegerse de las enfermedades
- Proteger a su familia
- Proteger a sus hijos
- Estar menos ansioso
- Visitar a sus padres
- Volver a las actividades (como ver a los amigos, retomar el trabajo o volver a la escuela)

## **Avisar a las personas que tienen opciones.**

Si una persona de 12 años o más tiene dudas sobre las vacunas de tipo ARN mensajero (ARNm), como las de Pfizer-BioNTech o la de Moderna, déjelos saber que ahora hay otra vacuna disponible. La vacuna de Novavax es una vacuna que tiene subunidades de proteínas, y es un tipo de vacuna que se ha usado por muchos años para protegerse contra otras enfermedades, como la de hepatitis B y la tos ferina.

## **Ayudar a que la gente se vacune**

Una vez que alguien decida por qué debe vacunarse, ayúdalo a comprometerse a vacunarse.

- Ayude a facilitar su camino hacia la vacunación. Ofrezca:
- Ayudar a programar su cita de vacunación. Puede encontrar vacunas cerca de usted en

[vacunas.gov](https://vacunas.gov).

- Ir con ellos a la cita, si es necesario.
- Ayudarlos a llegar a su cita o a cuidar de sus niños si así lo necesitan.

También puede intentar decir algo como: "Vamos a vacunarnos". Esto hace que vacunarse sea la opción fácil.

Recuerde que cada persona que se vacuna nos acerca más a superar la pandemia del COVID-19.

Como mensajero de confianza para su familia y amigos, puede desempeñar un papel importante en su decisión de vacunarse.

Última revisión del contenido: 29 de agosto de 2022