



Dosis de esperanza: Conversaciones honestas sobre la vacuna contra el COVID-19

Kit de herramientas para la comunidad latinx

Gracias.

Se le agradece profundamente su labor en nuestra comunidad y las relaciones que fomenta con los miembros de la comunidad. Los esfuerzos para divulgar información sobre las vacunas, con el fin de promover un mejor acceso a datos confiables y a las vacunas mismas, son un paso crucial para combatir y terminar la pandemia. Gracias por su apoyo a esta iniciativa y por su cooperación en el futuro a medida que empezamos a tener una colaboración más fuerte con respecto a la salud y bienestar de la comunidad.

Este kit de herramientas ofrece modelos para ayudarle a comunicarse con su equipo, las personas que reciben sus servicios y el público. Por supuesto que, como usted conoce mejor a su público, se pueden adaptar todos los materiales a su situación única. El propósito de los materiales adjuntos es servir como un punto inicial y un recurso para asegurar que usted se sienta bien informado y confiado en su labor de acercamiento a la comunidad y que las comunicaciones de su organización se basan en las pruebas científicas y datos médicos más recientes.

Este paquete contiene los siguientes materiales

- Mejores prácticas para la divulgación de información
- Temas de conversación y preguntas frecuentes
- Contenido de un boletín informativo / un sitio web
- Publicaciones, vídeo y gráficas en las redes sociales
- Cómo participar en las redes sociales
- Materiales, recursos y socios de apoyo

Mejores prácticas para la divulgación de información

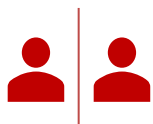
Recomendamos estas pautas para la divulgación de información sobre la vacuna contra el COVID-19.



No repita información falsa ni errónea – concéntrese en los beneficios



Enmarque el tema alrededor de los valores de la familia, amigos y seres queridos de la persona



Sea honesto y transparente



Concéntrese en la educación y el acceso



No invente respuestas para lo que no sabe



Use lenguaje enfático en lugar de argumentativo



Haga preguntas abiertas para entender mejor las inquietudes personales de las personas



Evite manipular o enmarcar la conversación para beneficio propio



Conecte a las personas con recursos confiables para que tomen sus propias decisiones.

Temas de conversación y preguntas frecuentes

Estos inicios de pláticas, temas de conversación y preguntas frecuentes se pueden usar cuando comparta información sobre la vacuna contra el COVID-19.

Inicios de conversaciones

A medida que la gente responda a la conversación, use las preguntas frecuentes para ayudar a contestar a sus preguntas.

- » ¿Cómo se siente acerca de la vacuna?
- » ¿Conoce a alguien que ha recibido la vacuna?
- » ¿Cree que usted se vacunará?
- » ¿Qué ha oído de la implementación de la vacuna hasta ahora?
- » ¿Piensa que sus abuelos/parientes se vacunarán?
- » ¿Qué significa la vacuna para usted?

Temas de conversación

- » Entendemos que hay personas en nuestra comunidad que no tienen mucha fe en las instituciones de atención médica, los investigadores médicos o el gobierno.
- » La desconfianza y la confusión relacionada con la vacuna combinadas pueden hacer que sea difícil decidir qué es lo mejor para nuestras familias.
- » Sin importar cuál sea su decisión final sobre la vacunación, es importante que tome una decisión informada.
- » Las vacunas representan una oportunidad importante para mantener a su familia segura y terminar con la pandemia, para volver más rápidamente a actividades valiosas, como los cumpleaños, bodas y reuniones con los seres queridos.
- » La vacuna sigue siendo una de las opciones más importantes, seguras y efectivas para combatir la pandemia y proteger a nuestros familiares y vecinos más vulnerables.
- » Todas las vacunas son muy efectivas para prevenir los resultados realmente malos que podemos ver con el COVID-19.
- » Lamentablemente el COVID-19 ha tenido un impacto más fuerte en la comunidad latinx que en otros grupos, representando alrededor de la mitad de los casos y muertes asociadas con el COVID-19 en California. Todas las vacunas son muy efectivas para prevenir la muerte por el virus y ofrecen la esperanza de que hemos dejado lo peor atrás.
- » Todas las personas pueden obtener gratis la vacuna contra el COVID-19, no se necesita presentar comprobante de seguro ni de la condición migratoria para hacer una cita para vacunarse.

- » Independientemente de que decida vacunarse o no, por favor siga tomando precauciones de seguridad, como usar una mascarilla, mantener la distancia física y lavarse la manos con frecuencia. Estos son hábitos que es importante mantener para proteger a otras personas que aún son vulnerables al virus.
- » El 12 de abril de 2021, como medida de precaución, la Administración de Alimentos y Fármacos y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomendaron hacer una pausa en el uso de la vacuna Johnson & Johnson contra el COVID-19. Esta recomendación se usó después de que seis personas en Estados Unidos presentaron coágulos sanguíneos inusuales alrededor de dos semanas después de que haber recibido la vacuna. Esta pausa demostró el escrutinio y monitoreo continuo e intenso que se aplican a cada una de las vacunas. Se levantó la pausa el 23 de abril de 2021 después de concluir que los beneficios de la vacuna Johnson & Johnson superan en gran medida los riesgos potenciales a la gente.

Preguntas frecuentes

Las siguientes preguntas sobre la seguridad de la vacuna, su eficacia y su acceso se hacen frecuentemente y se pueden prever.

Seguridad de la vacuna

P: ¿Me debería vacunar contra el COVID-19?

R: Si su médico lo recomienda, ¡sí!

P: ¿Cuán segura es la vacuna contra el COVID-19?

R: Se comprobó con certeza la seguridad de las vacunas contra el COVID-19 antes de que se autorizara su uso en Estados Unidos, y se ha estudiado la tecnología detrás de estas vacunas por más de una década. California tiene su propio Grupo de Trabajo de Revisión de Seguridad Científica integrado por expertos en inmunología, salud pública, del mundo académico y otros individuos para garantizar que es segura para los residentes.

Las vacunas contra el COVID-19 están pasando por el mismo proceso de pruebas de seguridad que las otras vacunas (como la de la gripe, la varicela y la poliomielitis que se han ofrecido ampliamente durante muchos años) y se requiere que satisfagan los mismos estándares.

P: ¿Es probable que me enferme por las vacunas o tengan efectos secundarios peligrosos?

R: No. Aunque, como ocurre con la mayoría de las vacunas, las vacunas Pfizer, Moderna y J&J pueden causar efectos secundarios como dolor, inflamación o enrojecimiento en el sitio de la inyección o dolores de cabeza, escalofríos, dolor muscular y fatiga. En casos muy raros se ha habido reacciones alérgicas severas, pero el personal médico está capacitado para monitorear estas reacciones. Estos efectos secundarios, de leves a moderados, por lo general se superan en 1 o 2 días.

Estas vacunas han sido sometidas al monitoreo de seguridad más intenso en la historia de Estados Unidos, usando tanto las estrategias mejor establecidas como procedimientos nuevos e innovadores. Están ayudando a proteger a millones de personas y se les continúa monitoreando activamente, como se enfatizó mediante la pausa temporal en la distribución de la vacuna J&J

después de que se reportaran solo 6 eventos inusuales. Los CDC y la FDA ha concluido desde entonces que los beneficios de la vacuna J&J todavía superan en gran medida el riesgo de efectos secundarios raros y adversos.

P: ¿Qué contiene la vacuna contra el COVID-19?

R: La vacuna Pfizer-BioNTech contra el COVID-19 contiene ARNm (ácido ribonucleico mensajero), lípidos, sales y azúcar. ([Fuente](#))

- » El **ARNm** contiene las instrucciones para nuestro organismo sobre cómo reaccionar, combatir y vencer al coronavirus.
- » Los **lípidos** solo son grasas que cubren y protegen el ARNm.
- » Se agregan las **sales** para balancear la acidez en el organismo.
- » El **azúcar** ayuda a que los ingredientes mantengan su forma durante el congelamiento.

La vacuna Moderna contra el COVID-19 contiene los mismos ingredientes básicos que la Pfizer: ARNm, lípidos, sal y azúcar, pero también tiene ácidos y estabilizadores de ácidos que ayudan a conservar la vacuna una vez que se produce. ([Fuente](#))

La vacuna Johnson & Johnson contra el COVID-19 contiene ingredientes semejantes: instrucciones para la defensa e ingredientes para proteger y preservar las instrucciones. ([Fuente](#))

- » El **adenovirus** contiene las instrucciones para que las células del organismo aprendan cómo reaccionar, combatir y vencer al coronavirus.
- » Los **conservantes y estabilizadores**, como los ácidos, sales, etanoles, lípidos y emulsionantes.

Ninguna de estas tres vacunas autorizadas contiene ingredientes o rastros animales (ni gelatina ni claras de huevo) ni ningún producto sanguíneo o timerosal (mercurio).

P: ¿En qué se diferencia una vacuna de vector viral (Johnson & Johnson) de las opciones con ARNm (Pfizer y Moderna)?

R: Las vacunas de vector viral y las de ARNm adoptan enfoques levemente diferentes para alcanzar la misma meta: entrenar a su propio cuerpo para combatir una infección potencial. La principal diferencia consiste en el número de dosis requeridas. Ambas vacunas son una manera efectiva de defenderse a usted mismo y proteger a sus seres queridos en contra del COVID-19.

La vacuna Johnson & Johnson usa un método diferente para enseñarle a su sistema inmunológico a reconocer el virus y combatirlo. La vacuna J&J usa un virus no replicante para crear una proteína de la espícula especial mientras que las vacunas Pfizer y Moderna utilizan ARN mensajero para entregar estas instrucciones. ([Leer más](#))

Tanto la vacunas Pfizer como la Moderna tienen una efectividad del 95% cada una, pero se requieren 2 dosis; 21 y 28 días entre las dosis, respectivamente. Los datos preliminares demuestran que estas vacunas con ARNm son efectivas para prevenir una infección asintomática. La vacuna J&J tiene un 85% de efectividad para prevenir casos graves de COVID-19, pero solo se requiere una dosis. ([Leer más](#))

P: ¿Debería vacunarme si tengo alergias?

R: Debe hablar con su médico si tiene inquietudes sobre la vacuna, especialmente con respecto a

su historial médico personal. Su médico puede ayudarle a obtener más información sobre los beneficios de la vacuna contra el COVID-19 y cómo la vacunación puede contribuir a su salud y bienestar personal.

P: ¿Debería preocuparme que la vacuna J&J se suspendió a principios de este año?

R: No, en todo caso, la pausa temporal después de solo 6 casos reportados de coágulos sanguíneos demostró que la FDA y los CDC están siendo sumamente cuidadosos en monitorear e investigar todos los efectos secundarios reportados de cada una de las vacunas. La suspensión dio el tiempo necesario para que los científicos evaluaran completamente la forma en que la vacuna J&J podría relacionarse o no con este evento adverso inusual. Los CDC y la FDA concluyeron que los beneficios de la vacuna J&J todavía superan en gran medida el riesgo de efectos secundarios raros y adversos.

P: Si me aplican la vacuna J&J, ¿debería preocuparme por los coágulos sanguíneos?

R: Se han aplicado más de 6.8 millones de dosis de la vacuna Johnson & Johnson en Estados Unidos. Los 6 casos con efectos adversos reportados investigados ocurrieron alrededor de dos semanas después de la vacunación. Las personas que recibieron la vacuna J&J en las últimas tres semanas deben estar al pendiente de cualquier síntoma de los coágulos sanguíneos poco frecuentes, incluidos dolores de cabeza intensos, dolor abdominal o en las piernas, y dificultad para respirar. Cualquier persona que presente estos síntomas debe contactar a su proveedor médico.

Eficacia de la vacuna

P: ¿Cuál vacuna contra el COVID-19 debería obtener?

R: La que pueda recibir primero. Todas las vacunas contra el COVID-19 son muy efectivas para protegerle y evitar que contraiga un caso grave de COVID-19, que se le hospitalice o que muera por la enfermedad.

P: ¿Evitará la vacuna que contraiga el COVID-19?

R: La vacuna reduce en gran medida sus probabilidades de contraer el COVID-19 enseñándole a su organismo cómo protegerse del virus. Es importante recordar que los porcentajes de eficacia se aplican a su riesgo individual, el cual se basa en aspectos como la edad y las condiciones médicas subyacentes. Ninguna vacuna prevendrá todas las infecciones; sin embargo, en las pruebas de la vacuna contra el COVID-19 se ha demostrado que estas vacunas reducen dramáticamente el riesgo de infecciones y, lo que es más importante, disminuyen a casi cero el riesgo de infecciones graves o la muerte relacionada con el COVID. ([Leer más](#))

P: ¿Cómo funcionan las vacunas con ARNm (Pfizer y Moderna) para protegerme?

R: A diferencia de las vacunas tradicionales que usan un virus para despertar su sistema inmunológico, las vacunas con ARNm usan una proteína crítica para entrenar a su propio cuerpo a defenderse del virus. No contiene un virus vivo y no puede hacer que usted contraiga el COVID-19.

Básicamente, la vacuna le proporciona a su cuerpo instrucciones sobre cómo crear una proteína especial que le ayuda a combatir el virus. ([Leer más](#)) Sus células leen esas instrucciones, levantan barreras, empiezan a crear esa proteína protectora y luego desechan las instrucciones.

A medida que usted produce esas proteínas, fomenta que su organismo cree anticuerpos y active

sus células defensivas. ([Leer más](#)) Su cuerpo es inteligente y recordará en el futuro cómo producir rápidamente estas defensas. De esa manera, si está expuesto al virus, su organismo está listo para defenderle.

P: ¿Se probaron las vacunas en personas de color?

R: Sí. Aunque aún se necesita hacer mucha labor para la representación de las minorías en los ensayos clínicos, muchas personas de color participaron en las pruebas de las vacunas Pfizer, Moderna ([Fuente](#)) y Johnson & Johnson ([Fuente](#)). La eficacia fue consistente en todos los sectores demográficos de edad, género, raza y grupo étnico ([Fuente](#)).

P: He oído que han surgido algunas cepas nuevas del COVID-19, ¿qué sabemos al respecto?

R: Al mes de febrero de 2021, hay datos alentadores de que el SARS-CoV-2 no está evolucionando tan rápidamente como otros virus y que, aunque algunas nuevas cepas podrían propagarse con facilidad, aún no es claro si causarán más enfermedades graves que el virus original.

Las investigaciones actuales muestran que la vacuna contra el COVID-19 es efectiva en contra de muchas de las nuevas cepas. Sin embargo, todavía falta mucho que aprender. Alcanzar la inmunidad de rebaño teniendo un número suficiente de la población vacunado es nuestra mayor defensa contra el virus y la amenaza cada vez más grande de las variantes del virus. Lea esta [entrada de blog](#) para informarse más sobre una cepa única del virus que descubrieron recientemente investigadores de Cedars-Sinai y que podría ser responsable de muchos de los casos nuevos en el Sur de California.

P: ¿Vacunarnos no permitirá volver a la normalidad?

R: Con el tiempo, ¡sí! Aunque el número de casos sigue siendo alto y poca gente está vacunada, es mejor seguir usando una mascarilla y manteniendo la distancia física de la gente fuera de su hogar. Pero cuanto más rápido se vacune una comunidad, más pronto podemos volver a la normalidad.

P: ¿Qué es la inmunidad de rebaño y cómo puede impactar a mi comunidad?

R: La inmunidad de rebaño es el punto en el cual hay suficiente gente protegida (bien por medio de vacunas o por haber contraído y sobrevivido el COVID-19) contra una enfermedad que ésta no se puede propagar fácilmente por una población. Eso no significa que la enfermedad desaparezca.

La inmunidad de rebaño del COVID-19 es un blanco móvil. Como depende de muchos factores cambiantes, no podemos tener la certeza de cuándo las comunidades alcanzarán y mantendrán este nivel de inmunidad. Su familia y usted pueden contribuir a la inmunidad de rebaño vacunándose. Esta es la manera más efectiva de protegerse a sí mismo contra el virus y asegurarse de no contagiar a otras personas.

P: Si todavía tengo que usar una mascarilla en el trabajo o en público, ¿para qué me vacunaría?

R: Aunque la vacunación reduce significativamente sus probabilidades de tener síntomas, no es un 100% efectiva y existe aún la posibilidad de contagiarse. Esto podría contribuir a la propagación continuada del COVID-19 mientras otras personas esperan que se les vacune. Por ahora es importante seguir usando todos los métodos disponibles para prevenir la propagación del COVID-19.

Acceso a la vacuna

P: ¿Cuándo me puedo vacunar?

R: Todas las personas de 12 y más años califican ahora, aunque los suministros de las vacunas cambian rápidamente. Visite la [sección del COVID-19](#) del sitio web de Cedars-Sinai para ver actualizaciones regulares. El [Departamento de Salud Pública de Los Angeles](#) es otro buen recurso de información actualizada.

P: ¿Cuánto costará la vacuna?

R: Nada. Todos se pueden vacunar gratis. Se puede encontrar información adicional en el [sitio web del COVID-19](#) del Estado de California (COVID19.CA.gov).

P: ¿Quién no debe vacunarse?

R: La vacuna Pfizer se puede administrar a las personas de 12 o más años, mientras que las vacunas Moderna y J&J se pueden aplicar a aquellas de 18 o más años. Los pacientes inmunocomprometidos pueden y deben vacunarse, pero se debe aplicar como resultado de una decisión compartida que tomen con su proveedor para asegurarse del momento óptimo con respecto a la inmunosupresión. Las personas alérgicas a cualquiera de los ingredientes de la vacuna contra el COVID-19 deben consultar con su médico para que les oriente sobre la vacuna con respecto a su historial médico personal.

Verificación de la vacuna

P: ¿Qué es una tarjeta de vacunación del COVID-19?

R: Los CDC expiden una tarjetita que verifica cada dosis de la vacuna contra el COVID-19 y registra su vacunación. Esta tarjeta también sirve como un recordatorio de las citas de las personas que necesitan volver para recibir una segunda dosis de una vacuna con ARNm.

P: ¿Qué debo hacer con una tarjeta de vacunación?

R: Asegúrese de llevarla consigo a sus citas de seguimiento para vacunarse. De lo contrario, debe guardar sus tarjetas de vacunación en un lugar seguro y seco. También se recomienda guardar una imagen digital de su tarjeta, en caso de traspapelarla. No hay actualmente requisitos asociados con las tarjetas de vacunación. Sin embargo, en el futuro es posible que su tarjeta sirva como una verificación útil de la vacunación para el empleo, oportunidades de viaje o dosis “de refuerzo” potenciales.

P: ¿Es esta tarjeta el único comprobante de mi vacunación?

R: No. Se guardará el registro de su vacunación electrónicamente con la organización de atención médica, clínica, farmacia o departamento de salud del condado que le administre la vacuna. ([Leer más](#)) Sin embargo, los sistemas y bases de datos electrónicos no siempre comparten información entre ellos. Para su propio archivo, su tarjeta de vacunación de los CDC será importante para documentar cada aplicación de la vacuna, en particular si recibió sus dosis en sitios diferentes.

Contenido de un boletín informativo / un sitio web

El texto a continuación se podría usar como correo electrónico, guión, contenido de un boletín informativo o contenido de un sitio web cuando se hable de los beneficios de la vacuna contra el COVID-19.

Reconozca los retos

- Para muchos miembros de nuestra comunidad, la decisión de vacunarse es compleja y personal.
- Aunque las vacunas presentan una oportunidad importante para mantenernos seguros nosotros mismos, nuestras familias y nuestra comunidad, el proceso puede ser muy confuso.

Comparta su historia

- Opté por vacunarme porque [describa el motivo y la historia personal]. La ciencia que respalda las vacunas es sólida y se ha sometido a pruebas rigurosas para garantizar la seguridad.
- A fin de cuentas, quería asegurarme que no iba a contagiar a mis seres queridos con el virus.
- Encontré recursos en los que confié y que al final me hicieron sentir más cómodo para aceptar la vacuna.

Actualizaciones en el papel de su organización

- Estamos haciendo nuestra parte para asegurar que usted tenga acceso a recursos útiles y confiables.
- Seguimos dedicados al protocolo de mantener distancias y usar mascarillas.
- Estamos abriendo nuestro edificio para pruebas/distribución de vacunas.
- Estamos ayudando a conectar a nuestros miembros con dosis disponibles.

Oferta de recursos

- Enseguida encontrará varios recursos confiables de información sobre la vacuna, tanto de Cedars-Sinai como de otras fuentes.
 - [Cedars-Sinai.org](https://www.cedars-sinai.org)
 - [Entrada de blog- Eficacia de la vacuna contra el COVID-19: Aclaración de la confusión](#)
 - [Entrada de blog – La vacuna contra el COVID-19: 9 consejos para una experiencia sin problemas](#)
 - [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)
- Si decide vacunarse, Cedars-Sinai continua con el cometido de compartir recursos y herramientas para entender el proceso de vacunación y ayudar a encontrar dosis cuando sea su turno.
 - [Departamento de Salud Pública de California – Vacunación contra el COVID-19: My turn](#)
 - [Departamento de Salud Pública de Los Angeles – Citas y datos de distribución de la vacuna](#)
 - [Entrada de blog – 5 consejos para mejorar el estado de ánimo e incentivar su respuesta a la vacunación](#)

- Entrada de blog – Técnicas para ayudarle a superar el temor a las agujas

Llamada a la acción

- Explore estos recursos mientras considera su decisión de vacunarse.
- De la manera que sea apropiada, comparta estos recursos con sus círculos sociales y anime a sus amigos y familiares a que los vean.

Publicaciones, vídeo y gráficas en las redes sociales

Se puede usar gratis el contenido siguiente en los canales de redes sociales de su organización. También se le invita a que comparta gráficas de vacunas de los canales de Cedars-Sinai y los expertos en sus propios canales.

- **Aceptación de la vacuna**

- ¿Tiene preguntas acerca de cómo funcionan las vacunas y cómo tener acceso a ellas? Vea lo que Cedars-Sinai ha compartido con sus pacientes. ([Fuente](#))
- La primavera es una estación de esperanza y renovación. Es una bendición increíble tener la oportunidad de vacunarse. No importa de lo que decida acerca de lo que es mejor para usted y su familia, tome esta decisión seriamente. Sea diligente en su investigación y hable con personas en quienes confía.
- Nos ha sorprendido la capacidad de recuperación de la comunidad de nuestra [\[insertar el nombre de la organización\]](#) este último año y esperamos reanudar el tiempo que pasamos juntos en algún momento en el futuro. Una de las cosas más importantes que puede hacer para ayudarnos a reunirnos como comunidad una vez más es plantearse recibir la vacuna. Considere esta decisión intencionalmente, pensando en qué podría significar para usted, su familia y nuestra comunidad.

- **Comprensión de las vacunas**

- ¿Sabía que las tres vacunas contra el COVID-19 aprobadas son vegetarianas/veganas? Solo contienen ingredientes muy básicos: las instrucciones genéticas, sal, grasa, azúcar y ácidos.
- Las vacunas no contienen un virus vivo y no pueden hacer que usted contraiga el COVID-19.

- **Elegibilidad**

- ¿Se está preguntando en dónde se puede vacunar? Más gente se está vacunando todos los días. Visite el sitio myturn.ca.gov/ para hacer una cita hoy mismo.
- ¿Está tratando de vacunarse? Consulte el sitio del [Departamento de Salud Pública de Los Angeles – Citas y datos de distribución de la vacuna](#)
- ¿Está listo para vacunarse? Encuentre en dónde usted puede hacerlo: [Departamento de Salud Pública de California – Vacunación contra el COVID-19: My turn](#)

- **Acceso a la vacuna**

- ¿Se pregunta en dónde se puede vacunar? Visite el sitio vaccinefinder.org/ para encontrar un sitio de vacunación cerca de usted.

- **Experiencias personales**

- Me vacuné contra el COVID-19 para proteger a mi familia y amigos/para poder abrazar a mis nietos/[\[otros motivos y testimonios personales\]](#). Infórmese sobre cómo funciona: <https://www.cedars-sinai.org/blog/clearing-up-covid-19-vaccine-efficacy-confusion.html>
- Al principio las vacunas me preocuparon. Lo que ayudó a animar mi aceptación de la vacuna fue revisar fuentes de recursos confiables/saber que era la mejor manera de

proteger a mis hijos/oír de las experiencias de compañeros/personas de mi edad que se habían vacunado/[otros motivos y testimonios personales].

- Me vacuné. Tuve un poco de fiebre y un poco de moqueo/no tuve efectos secundarios/un dolor de cabeza leve que me duro 48 horas/otros efectos secundarios menores y ahora estoy protegido contra el COVID-19. No solo estoy protegido sino que finalmente me siento tranquilo de que no haré que se enfermen mis seres queridos.
- Hice mis investigaciones y opté por vacunarme porque [insertar motivo personal].

- **Recordatorios importantes**

- La mejor manera de proteger a su familia del COVID-19 es vacunarse y seguir usando mascarillas y mantener la distancia física de la gente fuera de su hogar.
- ¿Existe una probabilidad de que usted haya estado expuesto al COVID-19? Los sitios para hacerse la prueba del COVID-19 siguen abiertos y disponibles si usted o los miembros de su núcleo familiar sospechan que podrían tener COVID-19. Encuentre un lugar cerca de usted aquí.

Cómo participar en las redes sociales

Con los consejos enseguida se ofrecen algunas sugerencias para participar en las redes sociales sobre la vacuna

QUÉ HACER

- **Reitere su adherencia continua a las pautas estatales y locales para el COVID-19.**
 - Hemos estado combatiendo esta pandemia juntos durante más de un año. **[Insertar el nombre de la organización]** continúa con su compromiso de mantener los hábitos de mantener la distancia física, usar mascarillas y lavarse las manos más. También seguimos **[realizando sesión virtuales/limitando el cupo en nuestro edificio/ofreciendo un horario extendido/implementando otras adaptaciones personales]**. Aun cuando se incremente la distribución de la vacuna, es importante seguir manteniendo la seguridad de nuestras comunidades y familias siguiendo estas recomendaciones.
- **Conecte a la gente con información confiable reciente para que puedan tomar una decisión informada por sí mismos.**
 - Puede ser difícil entender las vacunas: cómo se fabrican, qué hacen y dónde obtener una. Estos son algunos de los recursos en que confiamos:
 - [Cedars-Sinai.org](https://www.cedars-sinai.org)
 - [MLK Community Hospital - COVID-19](#)
 - [Estado de California - Vacunas contra el COVID-19](#)
- **Comparta su propia historia**
 - He decidido vacunarme. Para mí eso significa la tranquilidad y seguridad de que no enfermaré a los miembros de mi familia.
 - Con el fin de tomar una decisión informada para mí y mi familia, estoy manteniéndome al día con las noticias e información que comparten los expertos locales. Me han impresionado mi comunidad y la cantidad de recursos disponibles para ayudar a apoyarme mientras tomo esta decisión.
 - No se considera que yo tenga un alto riesgo de contagiarme del COVID-19, pero he decidido vacunarme con el fin de proteger a otros miembros de nuestra comunidad que sí tienen un riesgo mayor de contraer infecciones y otras consideraciones médicas. Vea a Elaine y Natalie compartir sus historias y haga sus investigaciones para entender sus oportunidades para protegerse a sí mismo y a otras personas.
 - Ya llevo varias semanas de estar vacunado y saber que estoy protegido me hace sentir mucho más tranquilo, y aún más con el conocimiento de que mis padres ya mayores/hijos/familiares con alto riesgo están más seguros gracias a mi decisión.

QUÉ NO HACER

- **No use lenguaje agresivo ni argumentativo**
- **No haga generalizaciones desinformadas** sobre grupos de personas y sus motivos o inquietudes

- **No suponga que usted sabe todo;** en lugar de eso, respete la privacidad de las personas y reconozca que a lo mejor usted no sabe todo lo que ellas están considerando
- **No haga declaraciones en lugar de otras personas**

Materiales, recursos y socios de apoyo

Hay algunos miembros de la comunidad que siguen desconfiando de la vacuna. Por diversos motivos puede ser difícil decidir cuál es la mejor trayectoria a seguir, para uno mismo y sus seres queridos. Cedars-Sinai tiene el compromiso de mejorar el estado de salud de nuestra comunidad durante la pandemia y fuera de ella, y nuestro objetivo es contactar a la gente con información oportuna y confiable para ayudarle a tomar una decisión informada.

Agradecemos a los socios como usted que están dispuestos a conectar a la gente con recursos para mantenerse seguros y sanos durante esta pandemia. Con el propósito de ayudar hemos preparado una lista de recursos de varias organizaciones locales y nacionales.

Cuando tenga conversaciones sobre la seguridad y aceptación de las vacunas, no dude en referir a la gente a estos recursos para obtener información adicional actualizada.

Infografía del desarrollo de la vacuna

Cedars-Sinai creó la infografía adjunta, la cual muestra visualmente el proceso del desarrollo de la vacuna a un alto nivel. Esta es una manera de promover la concientización y entendimiento de la vacuna en su red. Por ejemplo, esto puede acompañarse fácilmente con publicaciones sociales, subirse a un sitio web, publicarse en un tablero de anuncios, etc.

Recursos y socios locales

- [Departamento de Salud Pública de Los Angeles – Citas y datos de distribución de la vacuna](#)
- [Departamento de Salud Pública de California – Vacunación contra el COVID-19: Averigüe si es su turno](#)
- [Martin Luther King, Jr. Community Hospital – Datos al alcance de sus manos](#)
- [Cedars-Sinai.org](#)
- [Entrada de blog – Eficacia de la vacuna contra el COVID-19: Aclaración de la confusión](#)
- [Entrada de blog – La vacuna contra el COVID-19: 9 consejos para una experiencia sin problemas](#)
- [Entrada de blog – 5 consejos para mejorar el estado de ánimo e incentivar su respuesta a la vacunación](#)
- [Entrada de blog – Técnicas para ayudarle a superar el temor a las agujas](#)
- [Entrada de blog - Vacuna contra el COVID-19: Preguntas contestadas](#)

Recursos y socios nacionales

- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)
- [Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos](#)