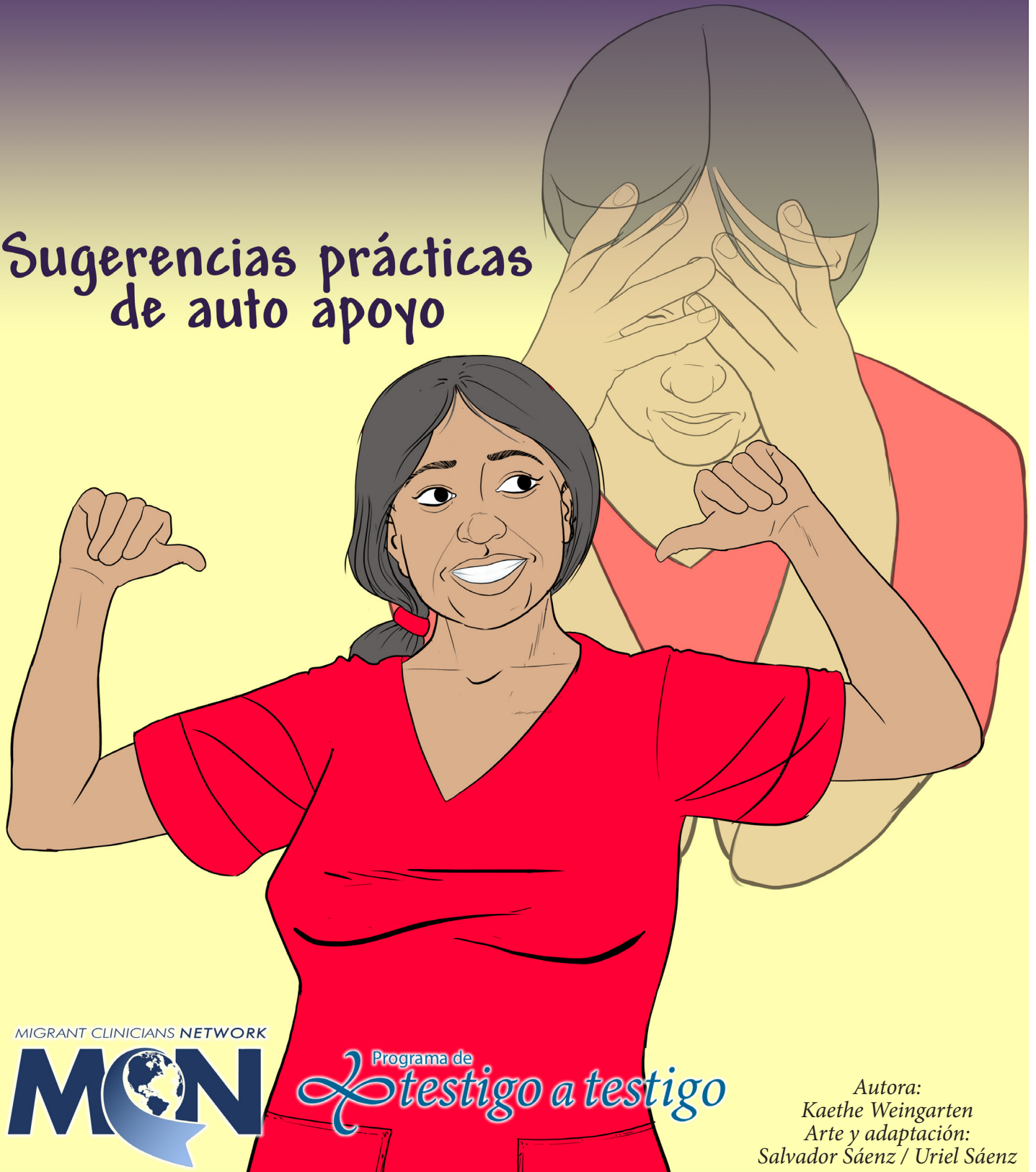


Ayudándonos para Ayudar

Sugerencias prácticas
de auto apoyo



MIGRANT CLINICIANS NETWORK



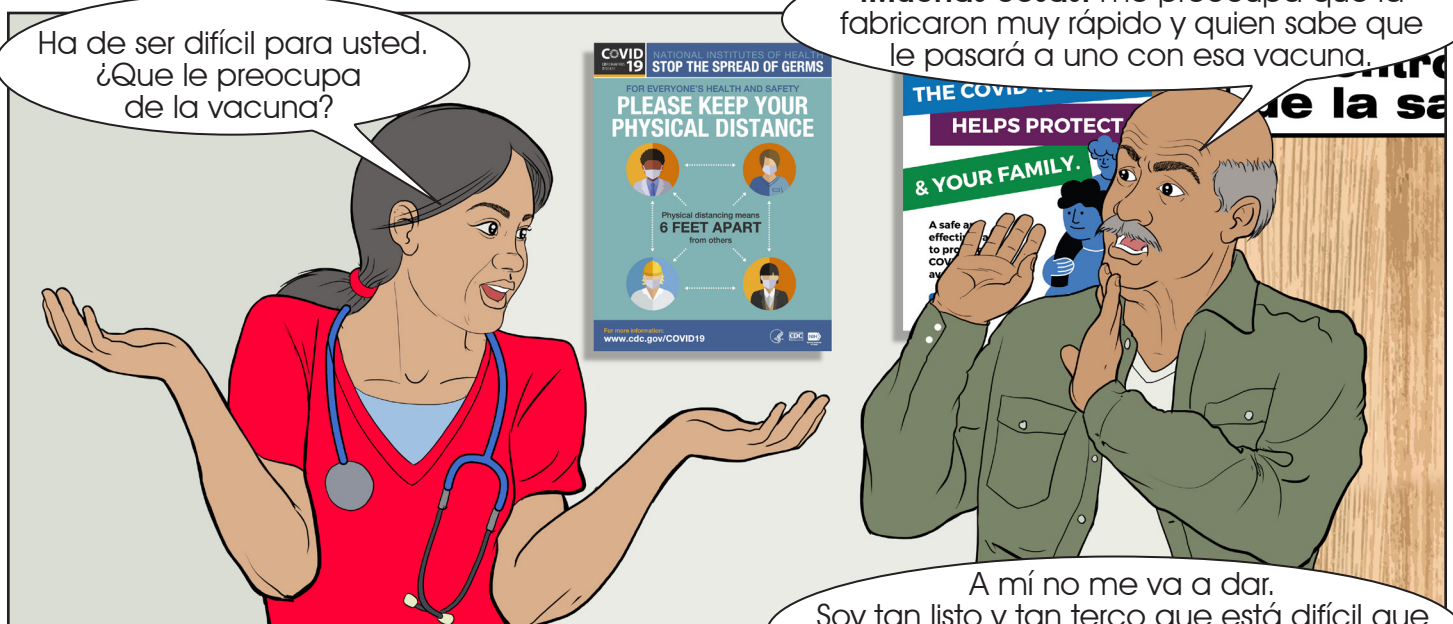
Programa de
testigo a testigo

Autora:
Kaethe Weingarten
Arte y adaptación:
Salvador Sáenz / Uriel Sáenz



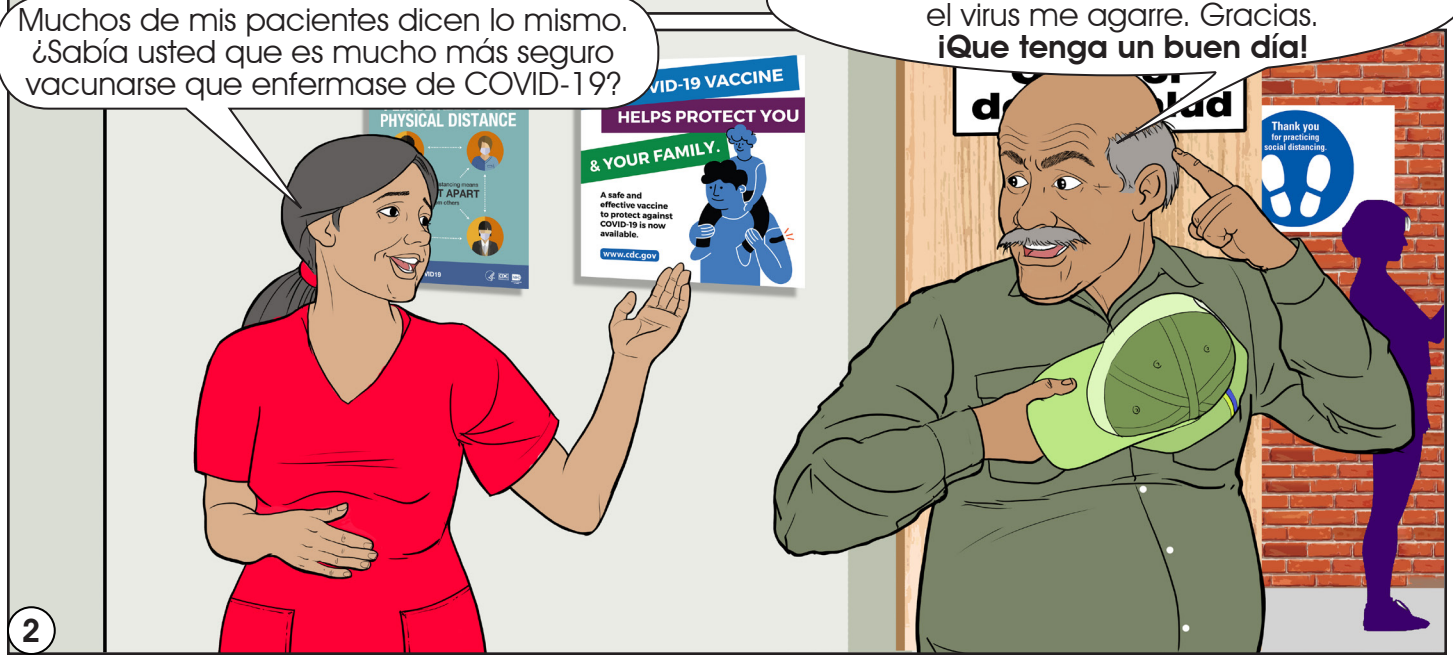
¿Como se siente hoy Sr. Martínez?

No muy bien. La esposa de mi hijo dice y dice que me ponga una de esas vacunas y que **¡No me va a dejar entrar a la casa hasta que me la ponga!**.



Ha de ser difícil para usted. ¿Que le preocupa de la vacuna?

¡Muchas cosas! me preocupa que la fabricaron muy rápido y quien sabe que le pasará a uno con esa vacuna.



Muchos de mis pacientes dicen lo mismo. ¿Sabía usted que es mucho más seguro vacunarse que enfermarse de COVID-19?

A mí no me va a dar. Soy tan listo y tan terco que está difícil que el virus me agarre. Gracias. **¡Que tenga un buen día!**



A veces lo hago, pero no todos los días.



¿Sabes lo que yo me digo para cuidarme? Me pregunto,

“¿qué le recomendarías a tu mejor amiga que hiciera en este momento?”;

y luego, me pregunto,

“¿qué puedo hacer para sentirme mejor?”

Responder esas preguntas me ayuda mucho. Cuando hago lo que me gustaría que mi mejor amiga hiciera, duermo mucho mejor y disfruto más del trabajo. ¿Qué piensas?

¿Qué le recomendarías a tu mejor amiga que hiciera en este momento?

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

Lo voy a intentar.

Días después:

¿Cómo va todo?
Ah, ya veo; todavía
no muy bien. Me
parece que no
estás haciendo
por ti lo que le
recomendarías a tu
mejor amiga que
hiciera, ¿cierto?



Pensé en lo que me dijiste,
pero mi mamá necesitaba ayuda y mis hijos
necesitaban mi atención. Además, trabajé un
turno extra para ayudar aquí... imagino que
podría seguir y seguir
con pretextos.

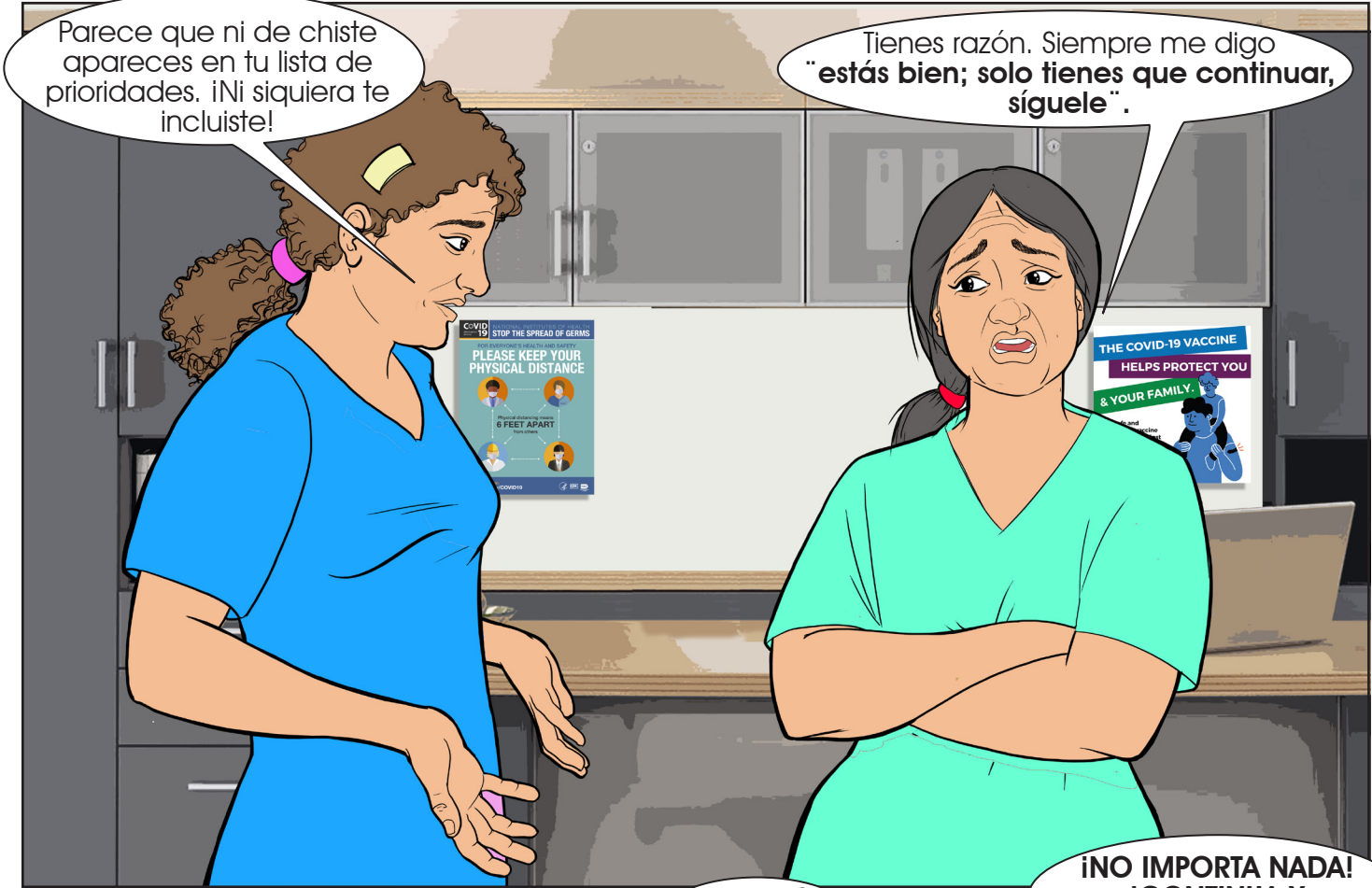
NECESITAMOS TU AYUDA,
¿TE PUEDES QUEDAR
UNAS HORAS EXTRAS?

NO SE TE
OLVIDE QUE ME
TIENES QUE
LLEVAR A...

MAMÁ!!!!

**MAMAÁ!!
NECESITO AYUDA
CON MI
TAREA**





Parece que ni de chiste apareces en tu lista de prioridades. ¡Ni siquiera te incluiste!

Tienes razón. Siempre me digo "estás bien; solo tienes que continuar, síguete".

Esta semana, cuando te digas eso, imagínate que me lo estás diciendo a mí, a tu compañera y amiga. Imagina que llego cansada y me dices:

¡PUEDES HACERLO!

¡ERES FUERTE!

¡NO IMPORTA NADA!
¡CONTINUA Y SIGUE ADELANTE!

¡AMIGA, ESTÁS BIEN!
¡VAMOS!



Hmm, ya entiendo. No se oye tan bien cuando me imagino diciéndotelo. Quizás no está bien que me lo diga. Hmm...necesito pensarlo más.

ESCUCHA LA MÚSICA QUE TE GUSTA

TOMA UNA SIESTA

CAMINA UN POCO

TÓMATE UN BAÑO CON AGUA CALIENTE

VE FOTOS DE TUS MOMENTOS PREFERIDOS

TÓMATE UN CAFÉ O UN TÉ

HAZ ESTIRAMIENTOS

MIRA LOS DETALLES DE LAS FLORES

¡ERES FUERTE!

¡PUEDES HACERLO!

¡NO IMPORTA NADA!
¡CONTINUA Y SIGUE ADELANTE!

¡AMIGA, ESTAS BIEN!
¡VAMOS!

Una semana después...

"Amiga mía, ¿Qué vas a hacer hoy para hacerte sentir bien?"

Si nuestro trabajo es cuidar de otros ¿cómo podemos cuidar de nosotros mismos?



CUIDADOS BÁSICOS PARA SENTIRNOS BIEN
Dormir bien
Hacer ejercicio
Comer saludable
Debemos cuidar de nosotros mismos para poder cuidar a nuestras familias y pacientes.

¿QUÉ VAS A HACER PARA CUIDAR DE TI?

“This publication was supported by the Health Resources and Services Administration (HRSA) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of an award totaling \$301,045 with 0 percentage financed with non-governmental sources. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by HRSA, HHS, or the U.S. Government. For more information, please visit HRSA.gov.”