

# Ayudando a los que Ayudan

¡Puedes  
empezar  
por ayudarte  
a ti misma!



MIGRANT CLINICIANS NETWORK



THE *witness to witness*  
PROGRAM

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



¿Como se siente Sr. Martínez?

No muy bien. Mi nuera me está insistiendo en que me ponga esa vacuna y no me dejará entrar a la casa **¡Hasta que me vacune!**



Debe ser difícil para usted. ¿Le preocupa la vacuna?

¡Claro que me preocupa! ¡La fabricaron muy rápido! ¿Quién sabe que le hará a uno esa vacuna?



Escucho mucho esa preocupación con mis pacientes. ¿Sabía que la vacuna es más segura que infectarse de COVID?

No me voy a contagiar; soy muy inteligente y terco para que un virus me atrape. Gracias. **¡Que tenga un buen día!**



Quizá lo hago a veces, pero no a diario.

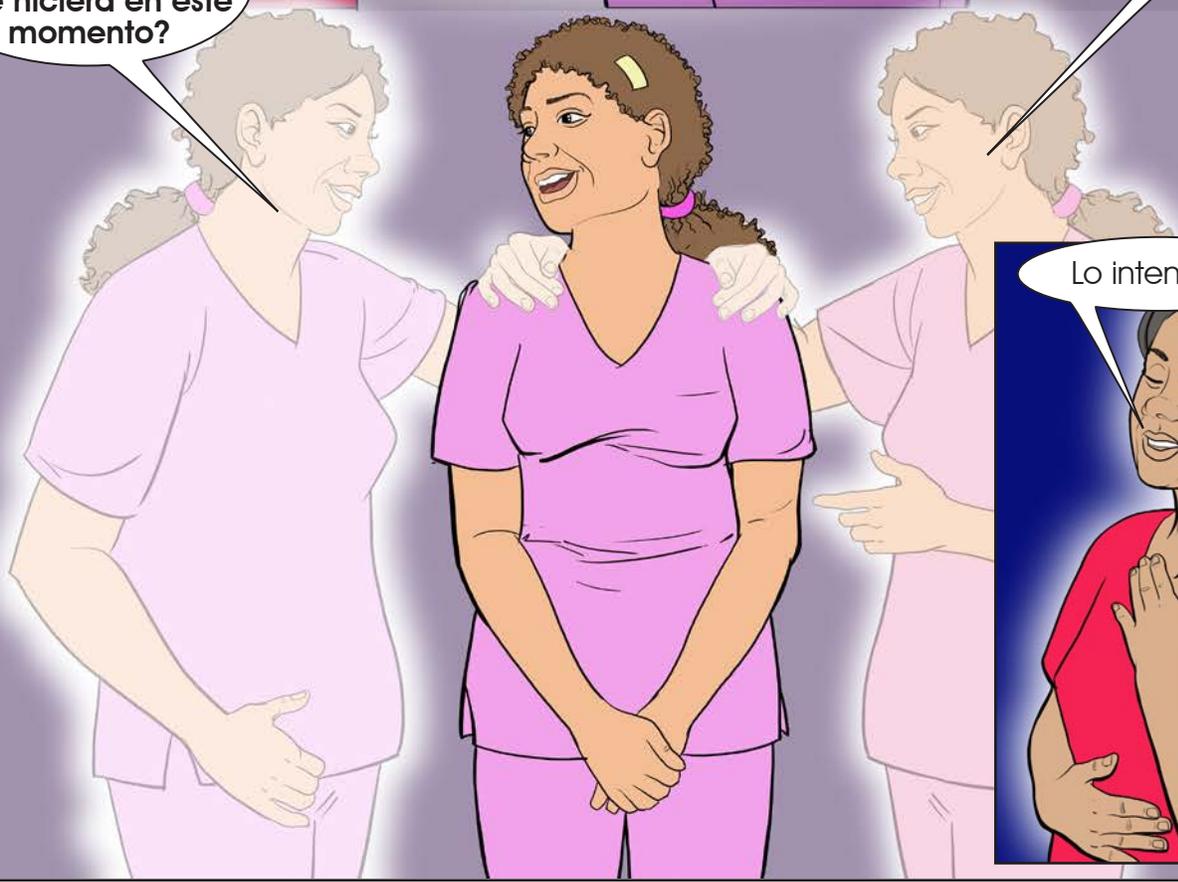


¿Sabes que digo para ayudar a cuidarme? Me pregunto, "¿Qué le dirías a tu mejor amiga que hiciera en este momento?" "¿Qué puedo hacer para consolarme?"

Estas preguntas me ayudan mucho. Duermo mejor y disfruto más del trabajo cuando me trato como me gustaría que mi mejor amiga se tratara a sí misma. ¿Qué opinas?

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

¿Qué puedo hacer para consolarme?



Lo intentaré.

Días después:

¿cómo va todo?  
Aah, ya veo, no muy bien todavía. Creo que no estás haciendo por ti lo que le dirías a tu mejor amiga que hiciera. ¿Estoy en lo correcto?



Pensé en lo que me dijiste, pero mi madre necesitaba ayuda y mis hijos estaban nomás encima. Hice tiempo extra para ayudar en el trabajo y... así podría seguirle.

NECESITAMOS TU AYUDA,  
¿PODRÍAS QUEDARTE  
UNAS HORAS EXTRAS?

no se te olvide  
que me tienes  
que llevar a...

**MAMÁ!!!!**

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





Parece que ni alcanzó el último lugar en tu lista de prioridades. ¡Ni siquiera lo pensaste!

Siempre me digo "estás bien; solo pon un pie delante del otro".

Esta semana, cuando te digas eso, quiero que lo cambies y te imagines que me lo estas diciendo a mi, tu compañera y amiga. Imagina que llego a ti cansada y me dices...

**¡PUEDES HACERLO!**

**¡ERES FUERTE!**

**¡SOLO PON UN PIE FRENTE AL OTRO Y SIGUE ADELANTE!**

**¡AMIGA, ESTÁS BIEN! ¡VAMOS!**



Hmm... Tienes un punto. No se oye tan bien cuando me imagino diciéndotelo, así que yo creo que... hmm, quizá no está bien decírmelo a mi misma... hmm, necesito pensar sobre eso.

Escucha la música que te gusta

Toma una siesta corta

Ve a caminar

toma un baño caliente

Mira fotos bonitas de tiempos pasados

Toma una taza de té o café

Estírate

Observa una flor de cerca

¡ERES FUERTE!

¡PUEDES HACERLO!

¡SOLO PON UN PIE FRENTE AL OTRO Y SIGUE ADELANTE!

¡AMIGA, ESTAS BIEN! ¡VAMOS!

Una semana después...

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

Si ayudamos a otros,  
¿Cómo podemos cuidar  
de nosotros?



**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 CUIDARTE?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*“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.”*