

## COVID-19

# Cómo sobrellevar la soledad

La necesidad de quedarse en casa y limitar el contacto con los demás es importante en este momento, pero puede hacer que las personas se sientan solas y aisladas. La soledad puede afectar la salud mental y física. Pruebe estos consejos para mantenerse positivo y conectado con los demás.

### Comuníquese de forma virtual.

Un teléfono inteligente o una computadora pueden ser vitales para la conexión social. Llame, envíe mensajes de texto o haga un chat de video con sus amigos y familiares. Es posible que los parientes mayores en particular se sientan aislados y que valoren su llamada. Tal vez pueda organizar una reunión familiar virtual o una "hora feliz" con amigos usando una aplicación como FaceTime, WhatsApp o Zoom.

También puede probar aplicaciones que le permiten jugar con otras personas. Los juegos pueden ser una manera divertida de conectarse con sus amigos. Y también son una buena manera de aliviar el estrés.

### Cuide su salud.

Cuando está "atrapado" en casa, puede ser fácil pasar mucho tiempo durmiendo, comiendo o mirando televisión. Probablemente se sentirá mejor si trata de seguir una rutina normal. Así que trate de levantarse y acostarse a la hora habitual. Y no olvide comer alimentos saludables y mantenerse activo.



### Recuerde que está haciendo lo correcto.

Quedarse en casa puede ser aburrido y solitario. Es especialmente duro para las personas que disfrutaban de las conexiones sociales. Pero usted puede sentirse bien con lo que está haciendo. Quedarse en casa ayuda a protegerse usted y a proteger a sus vecinos y seres queridos.

### Busque maneras de ayudar.

Ofrecer su ayuda puede mantenerlo conectado con los demás. Los sitios web como NextDoor pueden ser una fuente de información sobre vecinos que necesitan apoyo. Por ejemplo, los adultos mayores en su área podrían necesitar suministros básicos o simplemente que alguien se asegure de que están bien. Pero tome precauciones, como mantenerse alejado de otras personas y lavarse bien las manos después de salir.

También es posible que pueda ayudar a su comunidad. Aquí tiene algunas ideas. Si puede:

- ✓ **Considere donar sangre; es una necesidad urgente en muchas áreas.**
- ✓ **Haga donaciones en línea a bancos de alimentos y otras organizaciones de ayuda.**
- ✓ **Compre tarjetas de regalo en línea de negocios locales.** Esto puede ayudarles a seguir adelante hasta que puedan abrir de nuevo.