



¿Qué puedo hacer para ayudar?

Cuando suceden cosas malas, muchas personas quieren ayudar. En este momento, la mejor manera de ayudar a su familia, sus amigos y su comunidad es quedarse en casa y practicar el distanciamiento social.

Pero hay muchas otras maneras en las que usted puede ayudar y mantenerse a salvo. Aquí tiene algunas ideas. Simplemente recuerde que debe mantenerse alejado de otras personas y lavarse bien las manos después de salir.

- ✔ **Comuníquese con familiares y amigos que estén solos.** Es posible que los parientes mayores en particular se sientan desconectados en este momento. Agradecerán su llamada. Si tienen un teléfono inteligente o una computadora, tal vez pueda hacer un chat de video con ellos usando una aplicación como FaceTime, WhatsApp o Zoom.
- ✔ **Verifique cómo se encuentran sus vecinos.** Tal vez pueda ofrecerse a hacer mandados para algún vecino mayor o llamarlos o enviarles un mensaje de texto. Las redes sociales como NextDoor pueden ser una fuente de información sobre los vecinos que necesitan apoyo.
- ✔ **Muestre su gratitud.** Los trabajadores esenciales se están arriesgando para hacer que su comunidad siga funcionando. Estas son algunas ideas para demostrar que los aprecia:
 - Considere dejar una nota de agradecimiento para su cartero o los recolectores de basura.
 - Si puede, dé propina a los repartidores.
 - Dé las gracias a los trabajadores de los supermercados.
- ✔ **Ayude a su comunidad.** Los hospitales, las escuelas y las organizaciones de ayuda podrían necesitar su ayuda. Por ejemplo:
 - Considere donar sangre; es una necesidad urgente en muchas áreas.
 - Póngase en contacto con una escuela local. Muchas escuelas están proporcionando comidas a los estudiantes que lo necesitan. Es posible que necesiten voluntarios para empacar o entregar alimentos a los sitios de recolección. O podrían apreciar una recaudación para proporcionar fondos para comestibles.
 - Si puede, done en línea a organizaciones locales de ayuda, como bancos de alimentos. O averigüe si tal vez necesitan voluntarios.
- ✔ **Apoye a organizaciones sin fines de lucro y empresas locales que a usted le importen.** Esto puede ayudarles a seguir adelante hasta que puedan abrir de nuevo. Compre tarjetas de regalo en línea de tiendas y restaurantes. O compre entradas para futuras obras de teatro o conciertos. Puede usarlas más adelante o regalarlas.

✓ **Traiga alegría a su vecindario.**

- Ponga en marcha una “caza de osos de peluche”. La gente pone osos de peluche en sus ventanas para que los niños puedan caminar y contarlos. Pero tanto los niños como los adultos pueden disfrutar de esta actividad.
- Si tiene hijos, haga que participen. Tal vez podrían usar tiza para dibujar flores o escribir mensajes positivos en el concreto. O si tienen libros que ya no necesitan, podrían sacarlos para que otros los tomen y los disfruten.
- Haga una colecta de alimentos en el vecindario. Coloque una caja afuera de su puerta con un letrero pidiéndole a la gente que deje una lata de comida o que tome una si la necesitan. Puede donar lo que quede a un banco de alimentos.
- Use las redes sociales para compartir historias alentadoras de personas que ayudan a los demás. O pídale a la gente que publique fotos divertidas de sus hijos o mascotas.

✓ **Comparta cosas de primera necesidad que le sobren.**

- Si compró más papel higiénico o productos enlatados de los que va a necesitar, compártalos con alguien. Pregúnteles a los vecinos que son mayores o están discapacitados. O dónelos a un banco de alimentos o a un refugio para personas sin hogar.
- Si tiene mascarillas faciales de grado hospitalario y guantes desechables, comuníquese con su hospital. Estos artículos son vitales para los trabajadores sanitarios y escasean en muchas áreas.
- Si tiene tela y sabe coser, puede hacer mascarillas faciales de tela para regalar.

✓ **Sonría y salude con la mano o diga “hola”.**

Debe mantenerse alejado de las personas cuando está fuera de su hogar, pero aún puede alegrarle el día a alguien.



HW 040720

© 1995-2020 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas comerciales de Healthwise, Incorporated. Esta información no sustituye el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated niega toda garantía o responsabilidad por el uso que usted le dé a esta información.

**healthwise**
for every health decision