



►► Manteniéndose Conectado Durante el Distanciamiento Físico

La evidencia muestra que el distanciamiento físico ayuda a frenar la propagación del nuevo coronavirus (COVID-19). Sin embargo, la soledad posterior que proviene de la cuarentena en el hogar puede conducir a la ansiedad, el miedo, la ira y la depresión, e incluso la desesperación. Es importante recordar que mantener el espacio físico entre tú y otras personas no tiene que limitar tus interacciones sociales. Puedes ajustar e incluso prosperar en este nuevo entorno mediante la aceptación de restricciones temporales a tu estilo de vida. Estos cambios pueden requerir un poco de creatividad para que puedas reinventar lo que cuenta como socialización. La tecnología puede apoyar estas nuevas prácticas y ofrecer un potente salvavidas cuando más se necesite.

Estas son algunas recomendaciones para mantenerse conectado durante la crisis de COVID-19:

Conéctate con otros “cara a cara” aun cuando estén en diferentes lugares

Hablar por teléfono y enviar mensajes a través de texto o redes sociales son excelentes maneras de mantenerse en contacto con los demás durante el distanciamiento físico, pero las relaciones también necesitan interacciones de cara a cara. Los gestos de la cara, el lenguaje corporal y las formas no verbales de comunicación son importantes para formar conexión. Opta por chats de vídeo siempre que sea posible y utiliza este tiempo como una oportunidad para probar nuevas formas de conectarte virtualmente con amigos y familiares. Trata de tener una hora feliz virtual con amigos. Una reunión remota de tu club de lectura o incluso una cena digital con alguien que has conocido en alguna aplicación de citas.

Ofrece pequeños actos de bondad cada día, aun cuando estos sean virtuales

Obtener muchos “likes”/“me gusta” en las redes sociales puede sentirse muy bien por un momento, pero los mensajes sinceros y reflexivos son aún más memorables y significativos para quien los reciba. Enviar un mensaje personalizado no toma mucho tiempo o esfuerzo adicional, por lo que cuando te encuentres viendo las publicaciones en las redes sociales de tus amigos, da un paso más y envía unas palabras de aliento. Después de todo, a todo el mundo le viene bien un poco de amabilidad extra.

Cultiva comunidades virtuales

La base para relaciones sólidas está en compartir intereses comunes o conectarse a través de experiencias compartidas. Cualquiera que sea tu interés, hay innumerables comunidades de personas por todo el mundo que comparten tus pasiones y están ansiosos por conectarse por medio de la Internet. Además, hay muchos grupos de apoyo digital que ofrecen empatía y asesoramiento para las personas que enfrentan nuevas experiencias y desafíos -- como grupos para nuevos padres, personas que están pasando por duelos y personas que viven con enfermedades raras. Has “click”/opreme aquí para una lista de grupos en español. (Insert link to Spanish support groups.) Utiliza las redes de la Internet para participar en lo que más te importa.

Profundiza y amplía tus relaciones

Dos grandes maneras de superar la soledad son fortalecer las relaciones existentes y formar otras nuevas. Toma medidas para reconectarte con viejos amigos o familiares que viven lejos de ti. También puedes ampliar tu red social poniéndote en contacto con alguien que te gustaría conocer mejor.

La ayuda está disponible 24/7: Si tú o alguien que conoces está teniendo dificultades para hacer frente a tensiones relacionadas con el COVID-19, llama a la línea de ayuda del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Angeles (LACDMH) al 1-800-854-7771 o envía un mensaje de texto “LA” al 741741.

En LACDMH estamos aquí para ayudarte por si se presenta cualquiera de las siguientes situaciones:

- Te sientes aislado, ansioso, temeroso y/o deprimido y tus síntomas empeoran o se vuelven inmanejables.
- Te encuentras teniendo pensamientos depresivos severos debido al miedo y/o aislamiento y tienes miedo de que te puedas hacer daño a ti mismo o a otra persona, ya sea intencional o involuntariamente.
- Estás en una relación donde hay violencia doméstica que arriesga tu seguridad y bienestar y/o la de los niños en tu hogar.
- Alguien que conoces está siendo dañado o descuidado.