



Cómo sobrellevar el aislamiento en el hogar durante el COVID-19

Los funcionarios locales y estatales están usando órdenes de aislamiento en el hogar (a veces llamado aislamiento en el lugar) para ralentizar el contagio del coronavirus (COVID-19). Al permanecer en casa, la gente puede minimizar cuántas personas se enferman al mismo tiempo, proteger a aquellos que tienen un riesgo más alto de enfermedad grave y evitar que nuestro sistema de salud se sobrecargue.

Desafortunadamente, aislarse en el hogar puede alterar sus rutinas y hacer que sus actividades diarias, tales como trabajar y cuidar de los seres queridos, sea un desafío. Estos cambios, además de la incertidumbre general alrededor de esta pandemia, puede crear sensaciones de estrés, miedo y nerviosismo. Estas sensaciones son normales, y por lo general las personas se recuperan luego de tiempos difíciles.

La siguiente información puede ayudarlo a sobrellevar el estrés y apoyar a otros durante esta emergencia.

¿Qué es aislarse en el hogar?

- Aislarse en el hogar significa que usted permanece en su hogar, y que solo sale para comprar suministros esenciales, visitar profesionales médicos o salir durante una emergencia médica.
- Seguir las instrucciones de los funcionarios locales lo ayudará a mantenerse a usted y a sus seres queridos seguros.

Es normal que las personas tengan estos tipos de sensaciones en este momento:

- Miedo de quedarse sin suministros esenciales.
- Ansiedad, particularmente por estar separado de sus seres queridos.
- Incertidumbre acerca de durante cuánto tiempo necesitará aislarse en el hogar.
- Preocupación por su seguridad física y la de los demás.
- Miedo de enfermarse.
- Culpa de no poder cumplir con las responsabilidades, tales como trabajar, criar a sus hijos o cuidar de los dependientes.
- Aburrimiento o aislamiento.
- Pensamientos de culpa, preocupación o miedo.
- Miedo por la pérdida de ingresos.
- Miedo de ser estigmatizado o etiquetado si se enferma.

Consejos para sobrellevar la situación:

- **Manténgase conectado** con los seres queridos a través de video llamadas, llamadas telefónicas, mensajes de texto o redes sociales.
- **Manténgase informado con información precisa y confiable.** Evite las cuentas de redes sociales y portales de noticias que promueven el miedo o los rumores.
- **Monitoree sus necesidades de salud físicas** y las de sus seres queridos. Coma alimentos saludables y beba mucha agua.
- A menos que muestre signos de la enfermedad o tenga un resultado positivo de COVID-19, **salir a hacer ejercicios y a pasear a las mascotas está bien.** Pero no olvide practicar el distanciamiento social manteniéndose al menos a seis pies de distancia de los demás.
- **Mantenga en su mente una imagen del mejor resultado posible.** Haga una lista de sus fortalezas personales y úselas para ayudarse a usted y a otros a mantenerse emocionalmente fuerte.
- **Si es religioso o espiritual, practique en el hogar** para obtener consuelo y fortaleza emocional.

Ayudar a otros:

- Comuníquese **con adultos mayores o personas con condiciones de salud crónicas y ofrezca ayuda**. Por ejemplo, ofrezca recoger alimentos, medicamentos y otros suministros esenciales. Comuníquese con ellos de manera regular pero practique el distanciamiento social manteniéndose al menos a seis pies de distancia cuando les entregue los artículos esenciales.
- Hable con sus **hijos** y explíqueles por qué está pasando esto y cuando puede llegar a durar. Use idioma que sea normal y consistente con cómo se comunica normalmente. Sea creativo y piense en actividades divertidas para ocupar su tiempo. Mantenga un cronograma, establezca los límites apropiados y mantenga las normas usuales cuando sea posible.
- Cuide a sus **mascotas**, que pueden ser una parte esencial de su sistema de apoyo. Al igual que las personas, las mascotas reaccionan a los cambios en su entorno y rutina, por lo que sus comportamientos también pueden cambiar. Esté atento a su bienestar y atienda sus necesidades de la mejor manera que pueda.
- Sea amable con las personas que pueden no tener un sistema de apoyo o están **aisladas**. Puede que haya límites a lo que pueda hacer, pero puede que lo único que necesite alguien es un poco de bondad.

Recursos útiles:

- Para obtener la información más reciente, por favor visite el sitio de los CDC en [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).
- Para información acerca de cómo mantenerse seguro, consulte [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus).
- Descargue la aplicación de Emergencia de la Cruz Roja y la aplicación de Primeros Auxilios en la tienda de aplicaciones de su teléfono o entrando a [redcross.org/mobileapps](https://www.redcross.org/mobileapps).
- Ubique sus departamentos de salud estatales y locales en [naccho.org/membership/lhd-directory](https://www.naccho.org/membership/lhd-directory).
- Llame al 211 o visite [auntbertha.com](https://www.auntbertha.com) para otros recursos locales.