



## **COVID-19: Manténgase conectado con sus amigos, familiares y su comunidad**

Si bien es importante cumplir con el distanciamiento físico para evitar la propagación de COVID-19, eso no significa que usted debe estar solo o sin contacto con sus amigos, sus familiares y su comunidad. Además de la pandemia de COVID-19, la ciudad de Nueva York también está lidiando con la injusticia y desigualdad racial y está trabajando para hacer frente a décadas del trauma histórico que las comunidades negras y otras comunidades de color han sufrido. Es normal sentirse abrumado, triste, ansioso o asustado. Mantenerse conectado con sus amigos, sus familiares y su comunidad puede ayudarlo a lidiar con la ansiedad, reducir el estrés y tener una actitud positiva.

### **Manténgase en contacto con otras personas mediante:**

- Llamadas telefónicas
- Mensajes de texto
- Videochat
- Correo electrónico
- Redes sociales
- Visitas y encuentros (siempre que sea posible, deben realizarse al aire libre, manteniendo una distancia de 6 pies entre las personas y usando una cobertura facial)

### **Visite a sus familiares y amigos que vivan en el mismo barrio de manera segura.**

- Salga a caminar con un amigo o familiar manteniendo una distancia de 6 pies de las demás personas y usando una cobertura facial.
- Desarrolle una "burbuja social" compuesta por algunos amigos cercanos o familiares para socializar con ellos en persona. Cuando se reúnan, asegúrese de:
  - Encontrarse al aire libre en un parque o en otro espacio abierto.
  - Evitar las reuniones grandes.
  - Mantener 6 pies de distancia entre sí durante la mayor cantidad de tiempo posible.
  - Llevar una cobertura facial y usarla (cubriendo por completo la boca y la nariz) siempre que el distanciamiento físico no sea posible.
  - Dejar un espacio considerable entre su grupo y los demás.

Para obtener más información sobre cómo reunirse de forma segura, visite

<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely-sp.pdf>

### **Si es posible, incluya virtualmente a sus amigos y familiares en sus rutinas diarias.**

- Comparta comidas virtualmente. Use el videochat para intercambiar sus recetas favoritas; luego prepárenlas y disfruten de ellas cada uno desde su casa.
- Pruebe realizar de manera virtual una noche de juegos o de baile.
- Sintonice el mismo concierto, obra de Broadway o espectáculo de comedia que se esté transmitiendo en directo.
- Invite a un amigo o familiar a asistir a la misma clase de ejercicio en línea.
- Salga a caminar o hacer ejercicio mientras habla por teléfono con un amigo o familiar.
- Comience a mirar un programa de TV o una película con otra persona al mismo tiempo y luego intercambie opiniones.
- Desafíe a un amigo o familiar a completar el mismo rompecabezas.
- Intercambie sus películas o libros favoritos con sus amigos o familiares; luego establezcan un horario para compartir sus opiniones por teléfono o videochat.
- Conozca nuevas personas mediante grupos en línea de plataformas tales como Facebook, Slack, Meetup y WhatsApp, o mediante el grupo de ayuda mutua del vecindario. Para ver ejemplos específicos, visite [citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11](https://citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11).
- Encuentre un servicio de culto en línea o programe una sesión de oración en directo junto con otras personas.

### **Contacte con otras personas que necesiten apoyo.**

- Llame a sus amigos y colegas de color, ya que ellos están sufriendo el impacto del racismo más que otras personas. Envíeles su apoyo y permítales saber que usted está disponible si quieren conversar.
- Participe en actividades presenciales o virtuales que promuevan la igualdad y justicia racial, de manera segura. Para obtener información sobre cómo protestar de manera segura, visite [nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf](https://nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf).
- Contacte con sus vecinos o familiares que sean adultos mayores para conversar con ellos.
- Si no está enfermo y no corre un mayor riesgo de desarrollar una forma grave de la enfermedad, ofrécase para hacerles las compras a las personas que necesiten ayuda en su barrio o edificio.
- Publique en internet una valoración positiva de un negocio local.
- Contacte con la residencia para personas mayores local y pregunte si puede enviar cartas a sus residentes.
- Contacte con las personas que tengan niños pequeños y ofrécase para leerles o entretenerlos virtualmente.

### **Apoyo y recursos**

NYC Well ofrece muchas aplicaciones (*apps*) de apoyo emocional e información sobre los recursos disponibles en la comunidad. Para acceder a una lista de las aplicaciones, visite [nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library](https://nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library). Comuníquese para obtener apoyo y ayuda si sus síntomas de estrés lo sobrepasan. NYC Well cuenta con asesores capacitados que están

disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para brindar un asesoramiento breve y derivaciones a otros profesionales en más de 200 idiomas. Llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra “WELL” al 65173 o chatee en [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

Para acceder a recursos que tratan sobre ayuda económica, alimentos, asistencia de salud o cobertura de seguros, entre otros, consulte la [Guía completa de recursos](#). Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) e ingrese “community resource guide” (guía de recursos comunitarios) en el buscador.

**El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones según evolucione la situación.** 08.21.20