

Distancia social para el animal social

«El hombre es, por naturaleza, un animal social» escribió Aristóteles en su tratado *La Política*, y desde entonces, los científicos han confirmado que los seres humanos son de hecho animales sociales. Nuestros cerebros están literalmente conectados para ser sociales.

Por lo tanto, cuando se nos llama a participar en el «distanciamiento social» durante la pandemia del coronavirus, no está en nuestra naturaleza hacerlo. ¿Qué significa, entonces, la «distancia social»? ¿Significa no ir a fiestas? ¿No ir a una cita o no salir de viaje? Las pautas concretas pueden responder a estas preguntas. A continuación, se proporcionan enlaces para ayudarlo a guiar su conducta de «distanciamiento social».

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:
cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/risk-assessment.html

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias:
store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf

¿Qué implica el aislamiento social?

Para controlar esta pandemia, no se puede evitar el distanciamiento social. Por supuesto, las personas que están más amenazadas por la pandemia —los mayores de 60 años y quienes tienen afecciones preexistentes— son las más vulnerables al aislamiento. Sin embargo, todos nos enfrentamos a la soledad en tanto aceptamos practicar la distancia social para controlar el coronavirus.

El aislamiento y la soledad son desafíos importantes para la salud mental, por lo que necesitamos cuidar tanto de nuestra salud mental como física (de hecho, nuestra salud mental y física están entrelazadas). A continuación, le brindamos algunos consejos para ayudarlo a mantenerse conectado durante esta emergencia sanitaria.

1. **Mitigue su propio riesgo.** Si es joven y saludable, tome en serio las precauciones de salud recomendadas. Los jóvenes son uno de los grupos con mayor riesgo de transmisión del virus a otras personas. Lávese las manos con frecuencia; manténgase alejado de los espacios públicos concurridos (mantenga una distancia de seis pies entre usted y otras personas); y salga de la casa solo cuando sea necesario.



2. **Reúnanse al aire libre y no en espacios cerrados y llenos de gente.** Dé un paseo por el parque o por el bosque. No vaya al cine ni a comer a restaurantes. Asegúrese de consultar las normas orientativas de su comunidad, ya que en algunas zonas, se desaconsejan este tipo de actividades.
3. **Conexión virtual.** En tiempos como estos, la conexión virtual es fundamental. Asegúrese de proporcionar el soporte técnico necesario para las personas que no tienen conocimientos de tecnología. Utilice aplicaciones de videollamada o FaceTime. Comparta la cena de esa manera u organice una reunión virtual del club de lectura.
4. **Sea proactivo para mantenerse en contacto.** A veces, tenemos que recordarnos hacer esa llamada telefónica, enviar un mensaje de texto o hacer una videollamada. Ahora puede ser el momento indicado para comunicarse con ese amigo con quien no habla hace mucho tiempo.
5. **Manténgase ocupado.** Si se concentra en un proyecto, tendrá menos tiempo para pensar en su aislamiento social. ¿Tiene algún proyecto relacionado con la casa que hace tiempo quiere hacer, como limpiar el garaje? ¿Qué tal hacer un sudoku, un crucigrama o un rompecabezas?
6. **Limite la sobrecarga de noticias.** Un exceso de información sobre el coronavirus puede acelerar nuestra sensación de aislamiento. Mire una película o lea un libro que lo conecte con la experiencia humana y la resiliencia que la gente puede tener para superar los desafíos.

Si necesita más orientación, llame al programa de asistencia para empleados de su empresa, que se especializa en tratar problemas de salud mental y de otro tipo. También puede ponerse en contacto con las líneas de ayuda que están disponibles las 24 horas, como la línea de ayuda de Samaritans, al 877-870-4673.