

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## 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 más seguro en casa o refugio en el hogar) para enlentecer el contagio de la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19). Al quedarnos en casa, podemos ayudar a minimizar la cantidad de personas que 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, quedarse en casa puede interrumpir nuestras rutinas y hacer que las actividades diarias, como el trabajo y cuidado de los seres queridos, sea un desafío. Estos cambios, además de la incertidumbre general alrededor de esta pandemia, pueden crear sensaciones de estrés, miedo y nerviosismo. Estas sensaciones son normales, y por lo general las personas se recuperan luego de tiempos difíciles.

Actualmente, no hay vacuna para prevenir el COVID-19. La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto a este virus. Conozca los síntomas de COVID-19 y las medidas adicionales que podría tomar para protegerse visitando el sitio web de los CDC en [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). Use esta lista de consejos para ayudarlo a sobrellevar el estrés y apoyar a otros durante esta emergencia.

### ¿Qué significa quedarse en casa?

- Quedarse en su casa significa que usted permanece en su hogar, y que solo sale para comprar suministros esenciales, visitar profesionales médicos o salir durante una emergencia.
  - Si tiene que salir, use un tapaboca de tela y practique el distanciamiento físico manteniendo 6 pies de distancia entre usted y otras personas.
  - No se deben colocar tapabocas de tela en niños pequeños menores de 2 años, personas que tengan dificultad para respirar o que no puedan sacárselo sin asistencia. Puede encontrar información detallada sobre tapabocas de tela en: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)

### Es normal que tenga 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 quedarse en casa.
- 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 de recursos confiables.** 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. Si tiene que salir, use un tapaboca de tela y practique el distanciamiento físico manteniendo 6 pies de distancia entre usted y otras personas.**
- **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.

## Ayude a los demás

- 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 regularidad por teléfono. Al entregar suministros, practique el distanciamiento social manteniendo al menos 6 pies de ellos y use un tapaboca de tela. Deje los artículos en la puerta, y evite ingresar a la vivienda.
- 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 adicionales

- **Centros para el Control de Enfermedades:** [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)
- **Cruz Roja Americana:** [redcross.org/coronavirus](https://redcross.org/coronavirus)
- **Línea de ayuda nacional de [Angustia por Desastres](#):** Disponible para todos los que experimentan estrés emocional en relación con el COVID-19. Llame al 1-800-985-5990 o envíe **TalkWithUs** por mensaje de texto al 66746 para hablar con un asesor de cuidado. TTY 1-800-846-8517. **Hispanohablantes.** Llame al 1-800-985-5990 y presione "2". Desde los 50 estados, envíe el mensaje de texto Hablanos al 66746. Desde Puerto Rico, envíe el mensaje de texto Hablanos al 1-787-339-2663
- **Si se siente abrumado** con emociones como tristeza, depresión, ansiedad o siente que tiene deseos de lastimarse a usted o a otra persona, llame al 911 o a la Línea de Ayuda Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).
  - **Encuentre su banco de alimentos local** en [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](https://feedingamerica.org/find-your-local-foodbank). Los diferentes bancos de alimentos tienen diferentes procedimientos. Llame primero para verificar los requisitos de su banco de alimentos.
  - **Llame al 211 para averiguar recursos y derivaciones de la comunidad** O visite el [sitio web de búsqueda de Centro de Atención 211](#) nacional para encontrar información de 211 y el centro de derivación más cercano. Visite [auntbertha.com](https://auntbertha.com) para otros recursos locales.