

5 maneras de apoyar a un ser querido durante el COVID-19

La pandemia COVID-19 ha cambiado nuestras vidas de muchas maneras. Nos encontramos enfocados en las noticias, preocupados por los seres queridos y adaptándonos a los cambios en nuestro hogar, trabajo y rutinas sociales.

Si bien puede ser más fácil para algunas personas adaptarse a la "nueva normalidad" del aislamiento y el distanciamiento social, muchas otras se sienten agobiadas con emociones como tristeza, depresión y ansiedad. Si le preocupa alguien cercano a usted, los siguientes consejos le ayudarán a apoyar a su ser querido durante este momento difícil:

1. Trate a su ser querido con respeto y dignidad.

Escuche sin prejuicios y respete su privacidad y confidencialidad. Ofrezca apoyo emocional y comprensión constantes. En tiempos difíciles, todos necesitamos amor y comprensión adicionales. Recuerda ser empático, compasivo y paciente.

2. Tenga expectativas realistas y acepte a la persona como es.

Los tiempos difíciles pueden hacer que sea más difícil de lo habitual hacer actividades cotidianas, como limpiar la casa o pagar facturas.

3. Proporcione ayuda práctica.

Su apoyo puede tener un gran impacto. Ofrézcase a ayudar con tareas abrumadoras, pero tenga cuidado de no tomar el control o fomentar la dependencia. Por ejemplo, ofrézcase a traer alimentos, cortar el césped o llevar una mascota a dar un paseo.

4. Anímelos a cuidar de su salud física.

By getting enough rest, staying hydrated, avoiding excessive amounts of caffeine or alcohol, and eating healthy foods when possible.

5. Dé tranquilidad e información.

Asegúreles que es apropiado experimentar miedo, tristeza o ansiedad durante situaciones como esta. Recuérdeles que hay esperanza, ayuda disponible, y con el tiempo y el tratamiento pueden sentirse mejor. Visite el sitio web de su programa para obtener información y recursos útiles sobre el COVID-19.

Hay ayuda disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.

Fuente:

Kapil, R. (2020, 20 de marzo). *Cómo apoyar a un ser querido que pasa por un momento difícil durante el COVID-19 (How to Support a Loved One Going Through a Tough Time During COVID-19)*. Consultado el 30 de marzo de 2020, de <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/03/how-to-support-a-loved-one-going-through-a-tough-time-during-covid-19>