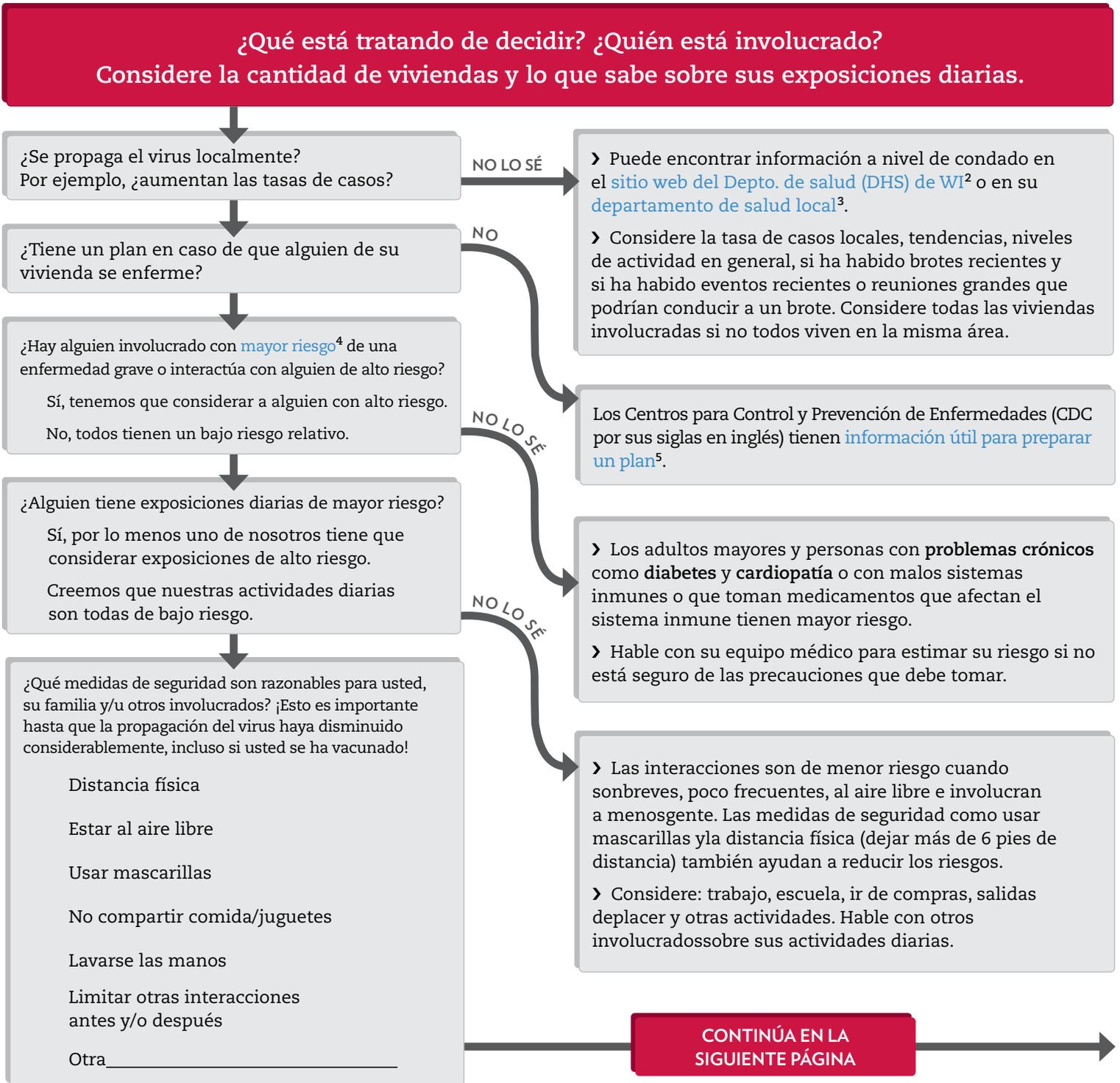


# SEGUIMOS ADELANTE DURANTE COVID-19



La pandemia de COVID-19 condujo a meses de órdenes de “Quédese en casa” por todo el país, cerrando negocios, lugares de culto, guarderías y exhortando a la gente a quedarse en casa para evitar la propagación del virus. Hasta que la mayoría de la gente se haya vacunado y las autoridades sanitarias nos digan que podemos suavizar nuestras medidas de seguridad, **es importante que sigamos siendo cuidadosos en nuestros comportamientos e interacciones.**<sup>1</sup> ¿Cómo decide cómo o cuándo regresar a estos lugares o con quién comenzar a involucrarse en persona? Esta hoja de trabajo ayudará a recorrer el proceso de toma de decisiones, ayudándole a ponderar sus propios riesgos y beneficios.



¿Cuáles son los posibles beneficios para todos los involucrados? Resumen de los beneficios:

NO LO SÉ

- › Todos necesitamos conexiones sociales y también necesitamos un descanso de nuestras responsabilidades (cuidar, mantener la casa) y tiempo para nosotros.
- › ¿Cómo ayudaría esta interacción a satisfacer sus necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales o espirituales? ¿Cómo aliviaría el estrés y le ayudaría a recuperar algo de equilibrio en su vida?

En general, ¿cómo calificaría riesgos y beneficios?

**RIESGOS**

1 2 3 4 5

bajo riesgo alto riesgo

**BENEFICIOS**

1 2 3 4 5

bajo beneficio alto beneficio

¿Los beneficios superan los riesgos?

SÍ

¡Suenan como que ya tiene un plan para seguir adelante! Es buena idea hablar sobre este plan con todos los involucrados, para que todos estén de acuerdo. Resumen del plan para seguir adelante:

---



---



---



---



---

NO

- › Está bien decir que no a una invitación o esperar para cambiar su rutina. También está bien tomar una decisión y cambiar de opinión después.
- › Siga dando seguimiento a la situación local, a sus necesidades y a las de los otros a su alrededor para decidir cuándo y cómo seguir adelante.
- › Si todavía siente conflicto, trate de reducir la decisión a dos opciones. Por ej., ¿debemos ver a la familia el fin de semana o no verlos hasta el próximo año? Luego elija nuevas opciones menos extremas y pruebe otra vez. Este ejercicio puede ayudarle a aclarar lo que se siente adecuado para su familia.
- › También puede ayudar hablar con su familia o con quienes desea interactuar sobre lo que piensan sobre las preguntas anteriores y cómo todos pueden sentirse más cómodos para seguir adelante.



Visítenos en línea para ver más recursos sobre COVID-19

fyi.extension.wisc.edu/covid19

@UWMadisonExtension

**ENLACES DE REFERENCIA**

- 1 <https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/vaccine-faq.htm>
- 2 <https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/local.htm>
- 3 <https://www.dhs.wisconsin.gov/lh-depts/counties.htm>
- 4 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html>
- 5 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/at-home.html>

**RECURSOS ADICIONALES**

Si desea más guías sobre qué considerar y cómo hacer planes para seguir adelante, use estos recursos:

- › Para cuidadores considerando cuidado temporal, visite el sitio web de cuidado temporal y recursos para cuidadores durante COVID-19: <https://archrespite.org/Covid-19-Respite-Resources>
- › Para cualquier persona que está tratando de decidir cómo proceder, vaya al sitio web del Departamento de servicios de salud de Wisconsin y utilice la herramienta de decisiones (Decision tool): <https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/decision.htm>

Si cree que pudo haberse expuesto al virus que ocasiona COVID-19, puede encontrar más información para conseguir una prueba del Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin (<https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/testing.htm>).