

¿QUÉ HACER SI TENGO UN FAMILIAR QUE VIVE SOLO?

- Mantener contacto permanente con ese familiar que vive solo, es necesario fortalecer lazos afectivos mediante llamadas, mensajes o videollamadas, comprender que son la principal población en riesgo, entender el nerviosismo que esta situación les pueda generar y estar pendientes de su bienestar.



- Buscar la manera para que su familiar pertenezca a un chat o grupo de vecinos que pueden ayudarlo en caso de presentarse alguna emergencia.



- Que permanezcan activos para hacer este periodo de tiempo más agradable.



- Motivarlos a permanecer ocupados para combatir el aburrimiento, procurar que tengan una distracción ya sea televisión, manualidades u otra cosa que les agrade.



- Verificar que tengan los alimentos y los medicamentos necesarios.



Se recomienda:

No mentirles a las personas mayores, hablar con claridad sobre lo que está ocurriendo actualmente y porque es importante quedarse en casa. No calmarlos diciendo que no pasa nada y que todo esta bien, esto los confunde, porque pueden ver que la realidad es otra.

Reflexiona

Esta situación es temporal, algún día va a terminar y vamos a poder retomar nuestras formas habituales de vida, en este momento el distanciamiento busca protegernos a todos, practica la prevención y el autocuidado.

Carolina Gaviria Arroyave
Profesional Apoyo Institucional