



MISSISSIPPI STATE
UNIVERSITY™

EXTENSION

¡SEA UN HÉROE!

CELEBRE DE FORMA SEGURA DURANTE EL COVID-19

Celebre las festividades con el plan SAFE

Siga las siguientes indicaciones para mantenerse a salvo usted, su familia y sus amigos durante las festividades y otras celebraciones.

S: Sí, comparta el riesgo que existe, sus conductas y expectativas recientes con todos los que participarán.

A: Acuerde un plan y reglas básicas para mantenerlos seguros a todos.

F: Fíjese que se obedezcan las reglas que ha acordado.

E: Evalúe y haga modificaciones si es necesario.*

*El acrónimo SAFE proviene de <http://dearpandemic.org>

Si viaja:

- Lleve consigo tapabocas adicionales, desinfectante de manos y toallitas desinfectantes.
- Desinfecte las áreas de alto contacto en las habitaciones de hotel.
- Lleve su propia comida y suministros básicos para limitar las paradas y las salidas para hacer compras.

Y *siempre* asegúrese de usar tapabocas, mantener la distancia y lavarse las manos con frecuencia.

Es natural querer reunirse para celebrar las festividades y otros eventos importantes. Durante la pandemia, también podemos celebrar, pero necesitamos un poco más de planificación para mantener a todos a salvo del COVID-19.

Tome en cuenta las necesidades e inquietudes de los demás

Cuando planifique una celebración, piense en la gente que participará. Tenga en cuenta sus inquietudes y necesidades. Hable abiertamente sobre los riesgos.



Comprenda que algunas personas tienen mayor riesgo de padecer una enfermedad grave a causa del COVID-19, y que algunas pueden trabajar en lugares de alto riesgo y tener más probabilidades de estar expuestas a la enfermedad. Otras pueden vivir con personas de edad avanzada o tener otros factores de riesgo, y es posible que les preocupe llevar el virus a sus hogares.

No presione a nadie para que participe en un evento con el que no se sienten cómodos.

Planifique de forma creativa y reflexiva

Colabore con las demás personas que participarán para planificar un evento que los mantenga a todos a salvo. Puede ser un evento virtual, un evento en el que todos estén en su auto o pasan con el auto, un evento al aire libre, o un evento con distanciamiento físico. Mantenga la mente abierta a distintas opciones. Cree un plan con el que todos puedan estar de acuerdo.

Los eventos virtuales son los más seguros. Sea creativo para hacer que sean divertidos y especiales:

- envíe las recetas por adelantado por correo electrónico para que todos puedan disfrutar de los platos favoritos de la familia.
- comparta listas de música o películas favoritas para las festividades, y luego comparta sus comentarios y reacciones por correo electrónico, mensajes de texto grupales, video chat o redes sociales.
- haga un videochat mientras todos hacen galletas o hacen manualidades juntos.

Para eventos en persona, hágalos en grupos pequeños.

Lo más seguro es limitar el evento presencial únicamente a las personas que viven con usted, y conectarse con otros seres queridos de forma virtual.

Si es necesario hacer un evento más grande, los eventos al aire libre son mejores que en espacios cerrados, porque el exterior deja más espacio para mantener la distancia y les permite a todos respirar aire fresco.

Incluso al aire libre, planifique maneras de ayudar a las personas a mantener la distancia física. Coloque las mesas de comida o refrigerios separadas entre sí para evitar que la gente esté muy cerca. Ofrezca alimentos en una sola porción siempre que sea posible, no al estilo buffet. Sirva las bebidas en botellas o latas individuales, no en jarras ni otras fuentes compartidas. Use platos y cubiertos desechables.

Planifique que la gente llegue y se vaya por “turnos”, con horas de llegada y partida escalonadas. De esta manera, se reduce el número de personas presentes en un lugar al mismo tiempo.

Suministre tapabocas a quienes que no los tengan, y desinfectante de manos en varias estaciones diferentes en el espacio del evento. Asegúrese de que las personas mantengan distancia de otras personas de distintos hogares.

Si algunos invitados no pueden participar en un evento al aire libre, entrégueles una comida o refrigerios por adelantado. Luego, haga un videochat con ellos durante la comida.

Apéguese al plan

Comuníqueles el plan a todos por adelantado. Asegúrese de que cuando ocurra el evento real, los participantes se apeguen al plan. Sea educado y amable, pero firme.

Mantenga abiertas las líneas de comunicación con todos. Asegúrese de poder avisar a todos si debe cambiar los planes debido al clima o porque un invitado o anfitrión ha sido expuesto al virus.

Sea flexible y relájese

Este año ha sido uno de cambios y complicaciones impredecibles. Es posible que sus planes tengan que cambiar, y eso es normal. De hecho, puede que incluso esté creando nuevas tradiciones que su familia y amigos apreciarán.

Lo importante de las celebraciones es la conexión humana, pensar en otras personas, preocuparse por otras personas. Incluso si es necesario conectarse virtualmente o a distancia, el vínculo sigue siendo fuerte. Y esa es la tradición que realmente importa.

Podemos hacer celebraciones más pequeñas o diferentes, pero lo importante es celebrar, como sea, con la gente que nos importa.

Porque eso es lo que hacen los héroes.



M2378 (POD-11-20)

Por **David Buys**, PhD, MSPH, CPH, FGSA, especialista de salud del estado de extensión, y **Elizabeth Gregory North**, jefa de comunicaciones de agricultura.

Propiedad intelectual 2020 por Mississippi State University. Todos los derechos reservados. Esta publicación puede copiarse y distribuirse sin modificaciones para fines educativos sin fines de lucro, siempre que se otorgue crédito al Mississippi State University Extension Service.

Producido por Agricultural Communications.

Mississippi State University es una institución de igualdad de oportunidades. Discriminación en el empleo, los programas, o las actividades universitarias en función de la raza, el color, el origen étnico, el sexo, el embarazo, la religión, el origen nacional, la discapacidad, la edad, la orientación sexual, la información genética, el estado como veterano de los EE. UU., o cualquier otro estado protegido por la ley aplicable se encuentra prohibido. Las preguntas sobre programas de igualdad de oportunidades o cumplimiento deben dirigirse a la Office of Compliance and Integrity, 56 Morgan Avenue, PO 6044, Mississippi State, MS 39762, (662) 325-5839.

Mississippi State University Extension Service, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Publicado en promoción de las Actas del Congreso, 8 de mayo y 30 de junio de 1914. GARY B. JACKSON, Director