

Plan de autocontrol sobre conexión social

- Cree o mantenga una red de apoyo.
- Haga actividad física con frecuencia.
- Hable en persona o de manera virtual con alguien, ya sea un familiar, amigo o vecino, de manera frecuente.

Señales de control (banderas verdes):

Todo bien

¿Qué significa?



Si usted:

- Siente conexión con los demás.
- Cuenta con redes de apoyo formales o informales.

Tiene conexiones sociales. ¡Excelente!

Señales de advertencia (banderas amarillas): Precaución

¿Qué significa?



Si usted:

- No siente conexión con familiares, amigos o vecinos.
- Come en exceso o se salta comidas.
- Tiene cambios en sus hábitos de sueño.
- Tiene dificultad para concentrarse.
- Siente irritabilidad o enojo.
- Siente tristeza o preocupación.
- Tiene sentimientos de frustración.

Si detecta una señal de advertencia, repase la lista de “¿Qué puede hacer?” Comience por cuidarse. Si sigue sintiéndose así, consulte a un miembro de su equipo médico.

Tiene signos de aislamiento social:

Llame a su médico, enfermero(a) consultor(a) o profesional de la salud si los síntomas no mejoran.

Nombre:

Teléfono:

Instrucciones:

Señales de alerta (banderas rojas): Haga un alto y reflexione

¿Qué significa?



Si usted:

- Tiene sentimientos de desesperanza e inutilidad.
- Piensa en autolesionarse.

Si detecta alguna señal de alerta, ¡pida ayuda!

Debe acudir de inmediato con un profesional de la salud para una evaluación. Siga estas instrucciones:

Llame al 9-1-1

De ser posible, informe al consultorio médico.

Médico:

Teléfono:

Datos interesantes sobre la conexión social

Según investigaciones, la conexión social afecta la salud tanto mental como física. Las personas que sienten dicha conexión presentan menos ansiedad y depresión, tienen una mayor autoestima, así como más empatía. Además, crea confianza y favorece la cooperación.

Durante emergencias, desastres y pandemias, la necesidad de conexión social sigue siendo importante, ya que la distancia física nos aleja de nuestros seres queridos, familiares, amigos y actividades habituales; por ejemplo, no es posible asistir a un centro para adultos mayores o una clase del departamento de Parques y Recreación.

¿Qué puede hacer?

Admita que estar físicamente lejos de otras personas es estresante.

Mantenga la conexión. Las opciones que puede usar incluyen FaceTime, llamadas telefónicas, mensajes de texto, Zoom, Skype, WebEx o cualquier aplicación para comunicarse virtualmente por videochat o llamada mediante una computadora, tableta o dispositivo móvil. Algunos centros para adultos mayores cuentan con programas virtuales de ejercicios y actividades. Para comunicarse con otras personas, puede escribir una carta, compartir una receta o un recuerdo grato.

Vea lo positivo. “Encontrar el lado bueno es una estrategia importante”, señala la Dra. Julie Kolzet, quien trabaja como psicóloga en la ciudad de Nueva York (y también ofrece consultas virtuales). Si usted es un adulto mayor que trabaja desde casa, véalo como una oportunidad de ejercer la autonomía y de evitar el traslado desde y hacia el trabajo.

Ejercicios de respiración, como la respiración de atención plena. Consiste en adecuar la inhalación y exhalación, y concentrarse en analizar el propio cuerpo para relajarse y calmarse. Aunque se recomienda hacerlo por periodos de 15 minutos, intente comenzar con 3-5 minutos.

Sea amable. Algunas investigaciones demuestran que, al hacer algo bueno por otra persona, se activan los centros del placer y recompensa del cerebro. Se conoce como “la euforia del buen samaritano”.

Comparta algo bueno. Por ejemplo, algo simple, como un emoji cómico, una fotografía bonita o una cita positiva. Esto puede subir su estado de ánimo y, quizá, también el de la otra persona.

Cambie sus expectativas. Al tener objetivos poco realistas, sentimos más estrés. Sea amable consigo mismo. Considere dividir actividades cotidianas en pequeñas tareas para que sea más fácil realizarlas. Comparta sus triunfos.

Controle la información que recibe y sea flexible. Manténgase informado con fuentes confiables, ya que los rumores se difunden rápidamente y alimentan el pánico. La información cambia siempre, así que es normal la incertidumbre.

Considere recurrir a PEARLS (Program to Encourage Active and Rewarding Lives), un programa para ayudar a adultos mayores con depresión que se imparte también vía telefónica. Está basado en hechos y se ha demostrado que ayuda a las personas con aislamiento social.

Autocuidado. Considere dedicar tiempo para cuidar su salud y bienestar. Tenga buenos hábitos de higiene, haga ejercicio con frecuencia, tome suficiente agua y lleve una dieta saludable. Rezar o meditar puede contribuir a su tranquilidad.

Página web de los Institutos Nacionales de la Salud: <https://www.nih.gov/sites/default/files/health-info/wellness-toolkits/social-wellness-checklist.pdf>

Aging and Disability Services

Aging and Disability Services (ADS) —la dependencia de servicios para adultos mayores del condado de King— planea, coordina y promueve servicios integrales para adultos mayores, cuidadores y personas con discapacidades en Seattle y el condado de King.

Para obtener más información, llame al 1-844-348-5464 o envíe un correo electrónico a info@communitylivingconnections.org.



Aging and Disability Services
700 Fifth Avenue, 51st Floor • PO Box 34215
Seattle, WA 98124-4215
Tel: 206-684-0660 • TTY: 206- 684-0702
aginginfo@seattle.gov

www.agingkingcounty.org