

# Cómo volvemos a conectar con nuestras comunidades mientras avanzamos juntos



La pandemia de la COVID-19 ha tenido un gran impacto en nuestras comunidades. Muchas comunidades se han sentido menos conectadas. Las familias ya no pueden reunirse para los cumpleaños. Los amigos no pueden salir a cenar. Muchos compañeros de trabajo ya no se ven todos los días. Y las comunidades religiosas han tenido que realizar sus servicios en línea. Por otro lado, la pandemia ha mostrado la fortaleza de nuestras comunidades de distintas maneras. Las personas se ofrecen voluntariamente para ir al supermercado por los vecinos mayores. Y muchas personas se están volviendo a conectar con viejos amigos que viven lejos a través de videollamadas.

A medida que comenzamos a reunirnos personalmente en días festivos, fiestas de cumpleaños, bodas y baby showers ¿cómo podemos estar seguros?

## Si organizará una reunión:

- Consulte las pautas locales. ¿Cuáles son las últimas recomendaciones sobre la distancia social? ¿Sobre el uso de mascarillas? ¿Sobre la cantidad de personas?
- Considere los niveles de comodidad de su comunidad. ¿Cómo se sienten usted y sus seres queridos respecto de una reunión en persona? ¿Qué reglas los haría sentir más cómodos?
- Exprese las expectativas de manera clara. Comunique con anticipación el plan para la reunión. Indíqueles a sus invitados lo que se espera en cuanto a la distancia, al uso de mascarillas, al estar adentro o afuera, etc.
- Acepte la transición. Es probable que, en este momento, las personas se sientan incómodas, ansiosas o incluso con pánico. Al proponer esto, puede hacer que sus seres queridos se sientan más cómodos para compartir sus sentimientos.
- Para ser inclusivo, siga proporcionando distintas maneras de conectarse. Las personas se sentirán cómodas para volver a los espacios físicos en diferentes momentos. Es posible que las personas de alto riesgo en particular deban esperar más tiempo. Considere una reunión a la que se pueda asistir en persona y en línea. Adapte sus actividades para incluir a quienes se unirán de forma virtual.

### Si asistirá a una reunión:

- Decida su mejor forma de participar. Consulte las pautas locales sobre la cantidad de personas, la distancia social y el uso de mascarillas. Tenga en cuenta su propio nivel de comodidad antes de decidir asistir en persona. Si cree que es posible que el anfitrión o los invitados no sigan las pautas o que se sentirá incómodo, considere la posibilidad de no asistir o de unirse de forma virtual.
- Si asiste en persona, pregúntele al anfitrión sobre las expectativas para la reunión y asegúrese de seguirlas. Lleve su mascarilla y desinfectante para manos.
- Si asiste de forma virtual, elimine las distracciones. Asegúrese de que pueda centrarse en la participación. Sea paciente, ya que muchas personas están aprendiendo cómo hacer videollamadas. Además, tenga en cuenta cómo puede hacer para sentirse presente. Por ejemplo, decore su lugar de manera que combine con el evento u ofrécase para dirigir una actividad.
- Si decide no asistir, avísele a su anfitrión lo antes posible. Envíe un regalo si lo considera apropiado.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o visite el departamento de accidentes y emergencia más cercano. Este programa no sustituye a la atención brindada por el médico o un profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, empleador o plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de familia menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de la propiedad de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.