



# Permanecer conectado en casa durante COVID-19

**P**ara muchos, la crisis de la COVID-19 ha alterado vidas y conexiones sociales. El distanciamiento físico y social ha dejado a muchas personas, incluidos a los adultos mayores, sintiéndose aislados y solos con sus rutinas normales interrumpidas ya que los centros para personas mayores, los lugares de culto y las empresas locales ya no están disponibles. Y aunque el distanciamiento físico es importante para mantener la salud durante la crisis, a medida que el tiempo en el hogar se ha alargado, la soledad se ha presentado para muchos adultos mayores. La investigación muestra que el aislamiento social prolongado puede conducir a un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, depresión y ansiedad, y otros resultados negativos para la salud.

Dados estos impactos emocionales y de salud negativos, Eldercare Locator y engAGED: El Centro Nacional de Recursos para Involucrar a los Adultos Mayores han desarrollado este folleto para ayudar a los adultos mayores a encontrar formas de mantenerse involucrados en mente y físicamente, y conectados con sus comunidades. Se pueden encontrar más sugerencias sobre cómo conectarse con otros en [www.engagingolderadults.org](http://www.engagingolderadults.org).

## Creando conexiones sin tecnología

### Comuníquese

- **Levante el teléfono.** Traté de llamar a un familiar o amigo todos los días. Ya sea que intercambien recomendaciones de libros, comidas o programas de televisión, le lea un libro a un niño o planee actividades divertidas para el futuro, solo hacer la conexión es importante.

- **Escriba una nota o envíe una tarjeta.** Enviar una breve nota a un amigo o familiar es fácil de hacer y puede alegrar a alguien, a la vez que se siente más animado en el proceso.
- **¿Necesita más compasión y apoyo?** Muchas organizaciones han desarrollado líneas de llamada que proporcionan una voz amigable que puede ofrecer apoyo emocional. Comuníquese con la Agencia de Envejecimiento del Área local para saber si hay una disponible en su comunidad. De lo contrario, llame a uno de los servicios telefónicos que se enumeran a continuación.
  - Institute on Aging's Friendship Line: (800) 971-0016
  - AARP Friendly Voices: (888) 281-0145 (inglés) o (888) 497-4108 (español)

## Manténgase activo, mental y físicamente

- **Muévase más y siéntese menos.** Propóngase moverse con frecuencia durante el día, incluso si solo son unos pocos estiramientos suaves o vueltas alrededor de la casa. Si puede caminar afuera, mantega una distancia de 6 pies pero no deje de hablar con los vecinos ni disfrutar del sol. ¡O prenda la radio y baile!
- **Ejercite su cerebro.** ¿Se siente creativo? Dibuje, escriba un poema o una historia corta, o comience a escribir en un diario. Este es un buen momento para registrar lo que está viendo, pensando y sintiendo a través de diferentes medios. ¿Por qué no enviar un dibujo a un amigo o familiar y peda uno en cambio?



## Formas de crear conexiones utilizando tecnología

La lista a continuación contiene solo algunas de las sugerencias que se publican en [www.engagingolderadults.org](http://www.engagingolderadults.org). Visite el sitio web para obtener ideas adicionales.

- **Use herramientas en línea para conectarse con amigos y familiares.** ¿Necesita ayuda para comenzar? La "Guía atascado en casa: cómo conectarse en línea", una guía del socio de engAGED Senior Planet, contiene consejos útiles para comenzar a usar internet, las redes sociales y las reuniones de Zoom. Visite [www.seniorplanet.org/stuck-at-home-guide-get-online](http://www.seniorplanet.org/stuck-at-home-guide-get-online).
- **Asista a eventos y conciertos o visite museos desde su casa.** Durante la crisis de la COVID-19, muchos museos han desarrollado recorridos virtuales que ayudan a los visitantes a ver obras de arte de renombre mundial. Los teatros, tanto grandes como pequeños, llevan música, baile y otras actuaciones en línea.
- **Lea un libro en línea.** Visite [www.USA.gov/libraries](http://www.USA.gov/libraries) para encontrar las ofertas gratuitas de su biblioteca local. ¿Quiere

hablar sobre el libro? Comience un club de lectura informal con amigos o familiares.

- **¿Quiere ayudar a otros?** Ofrézcase como voluntario y comparta sus habilidades desde casa. Desarrolle una relación de tutoría virtual con un estudiante a través de una universidad local o conéctese con la Agencia del Área sobre el Envejecimiento local para encontrar oportunidades para ayudar a otros durante la crisis de la COVID-19.
- **Manténgase en forma.** Tome una clase de ejercicio virtual. Muchas Agencias del Área sobre el Envejecimiento ofrecen clases de ejercicios físicos. Además, la YMCA ([www.ymca360.org](http://www.ymca360.org)) ofrece muchas clases de ejercicios físicos pregrabadas y en vivo que le permiten tomar las cosas a su propio ritmo.

¿Busca ayuda para mantenerse comprometido y seguro en casa durante la crisis de la COVID-19? La Agencia de Envejecimiento del Área local puede ayudarlo. Las Agencias de Envejecimiento del Área brindan una conexión directa con servicios de comidas y entregas de alimento al hogar, ayuda en el hogar con las necesidades diarias, transporte, apoyo de los cuidadores y más. Para encontrar la Agencia de Envejecimiento del Área local, llame a Eldercare Locator, un centro de atención telefónica nacional que apoya a los estadounidenses mayores a conectarse con recursos locales, al (800) 677-1116 o visite [eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov).



Connecting You to Community Services



advocacy | action | answers on aging



Esta hoja informativa fue desarrollada por engAGED: El Centro Nacional de Recursos para Involucrar a los Adultos Mayores y Eldercare Locator, ambos administrados por la Asociación Nacional de Agencias del Área sobre el Envejecimiento (n4a) y financiados por la Administración de los Estados Unidos para la Vida Comunitaria (ACL). Este proyecto fue apoyado, en parte, por los números de subvención ACL 90EEIR001-02-00 y 90EECC0001-02-00. Se anima a los beneficiarios que realizan proyectos bajo el patrocinio gubernamental de ACL a expresar libremente sus hallazgos y conclusiones. Los puntos de vista u opiniones no representan, por lo tanto, necesariamente una política oficial de ACL.