

Es importante saber que:

EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL NO TE IMPIDE SOCIALIZAR.

TE EXPLICAMOS:

El distanciamiento social, también conocido como "**distanciamiento físico**", es mantener una distancia mínima de un metro hacia personas que no pertenezcan a tu grupo familiar, esta se ve complementada con el autocuidado del individuo.

- Limitar el contacto con personas que no son de tu grupo familiar.

- Mantener distancia del otro con un mínimo de un metro.

- Informarte sobre la enfermedad y como enfrentarla.



- Cuidarte y no exponerte a riesgos de contagio.

- Respetar el espacio del otro.

- Mantener una higiene adecuada.

¡ESTO NO SIGNIFICA QUE NO PUEDES SOCIALIZAR!

HAY DISTINTAS FORMAS DE SOCIALIZAR EVITANDO EL CONTACTO FÍSICO.

- Videollamadas.

- Disfrutar de alguna actividad en conjunto vía online (películas, videojuegos, etc).

- Uso de redes sociales.

- Juntarse, conversar y/o jugar evitando el contacto físico.

POR ENDE LO QUE SE BUSCA EVITAR ES EL CONTACTO FÍSICO, NO EL CONTACTO SOCIAL.

Como seres humanos necesitamos del contacto social, aunque sea a distancia.



¿POR QUÉ NECESITAS DEL CONTACTO SOCIAL?

- Favorecen tu desarrollo personal.

- Disminuyen los niveles de estrés.

- Beneficia a tu estabilidad emocional.

- Mejoran tus capacidades cognitivas.

EN ESTOS TIEMPOS DE PANDEMIA ESTA BIEN SER CUIDADOSO CON EL COVID-19, PERO NO OLVIDES CUIDARTE A TI MISMO.

