

Este Día de Acción de Gracias habla sobre COVID-19



Qué hacer:

- Se claro: di que “no” a cualquier situación que pueda aumentar tu riesgo o el de tus seres queridos
- Ofrece alternativas: pregunta si hay otra forma de conectarse con la familia. Reconoce que quieres verlos y encuentra una forma diferente de compartir la experiencia.
- Lleva platillos tradicionales a tus seres queridos mayores y aquellos con afecciones médicas, para que puedan quedarse en casa
- Planifica celebraciones seguras con mucha anticipación y sigue el plan
- Se honesto: recuérdale a las personas que te preocupan y que este año deben tomar precauciones por la salud de todos

Qué NO hacer:

- Planear celebraciones con varios hogares
- Hacer sentir culpables a los que no se quieren reunir en persona
- Ridiculizar a alguien por querer tomar precauciones
- Sentirte presionado a tomar riesgos con los que no se siente cómodo
- Olvidar ser compasivo, incluso cuando rechaces una invitación
- Conectarte por teléfono o virtualmente con sus seres queridos aislados o en cuarentena

