Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)



# Solidaridad en Acción de Gracias: cómo evitar el COVID-19 [1]

Enviado por Mónica Ivelisse Feliú-Mójer [2] el 23 noviembre 2020 - 12:02pm

[2]

Plataformas como Zoom permitirán reuniones de tiempo ilimitado este Día de Acción de Gracias. ¡Celebra en tu casa! Imagen de la campaña de prevención "Cuídate, Cuídame".

*Publicado originalmente en la sección de Opinión de El Nuevo Día [3].*

No voy a dorar la píldora. El Día de Acción de Gracias será difícil. No podremos celebrar como de costumbre: compartiendo con la familia y los amigos para darle comienzo oficial a nuestras navidades, las más largas del mundo.

Aunque todo lo que ha pasado este año hace más duro encontrar razones para dar gracias, una de las cosas por las que sí podemos estar agradecidos los boricuas es por nuestra solidaridad. Y es por eso es que precisamente pido que este Acción de Gracias seamos solidarios. Seamos solidarios con nuestros seres queridos, nuestras comunidades, nuestros primeros respondedores, nuestro país: celebremos responsablemente para evitar contagios con el coronavirus.

Puerto Rico se encuentra en el peor momento de la pandemia y el mes de noviembre ya ha roto récords de hospitalizaciones, muertes y número de casos. La típica celebración de Acción de Gracias crea una situación ideal para brotes de COVID-19: mucha gente compartiendo por largos periodos de tiempo, hablando, cantando, y aglomerándose.

Pero ajá, queremos celebrar. ¿Cómo hacerlo de manera segura?

**Celebremos sólo con nuestro núcleo familiar.** Es duro, lo sé. Pero la mejor manera de evitar contagiarse con COVID-19 es evitar compartir con gente que no vive con uno. Cocina tu almuerzo o cena de Acción de Gracias y coordina una celebración virtual (o inclusive telefónica) con tus seres queridos para que puedan comer todos a la vez, "juntos".

**Si decides celebrar fuera de tu núcleo familiar, hazlo con un grupo pequeño, idealmente no más de 10 personas**, incluyendo a tu núcleo familiar. Aprovechemos el clima cálido de Puerto Rico y hagamos la celebración afuera y distanciada. En el balcón, la terraza o bajo una carpa. Aun cuando estén afuera, **todos deben tener las mascarillas puestas sobre la nariz y la boca todo el tiempo** (excepto si están bebiendo o comiendo) **y mantener al menos 6 pies de distancia** (entre núcleos distintos o personas que no viven juntas)**.** Recuerda lavarte las manos con frecuencia y evita tocarte la cara, en especial la nariz, los ojos y la boca. Si eres el anfitrión, recuerda a tus invitados que deben practicar esta trilogía de la salud (mascarilla, distanciamiento y lavado de manos).

Mientras que no es ideal, **si no tienes más remedio que celebrar adentro, practica todas las medidas de seguridad anteriores** y asegúrate de abrir las ventanas para mejorar la circulación del aire.

**Evita servir comidas tipo buffet** para prevenir que la gente se aglomere sobre el área donde está la comida o la cocina. Asígnale a una persona la tarea de servirle la comida a todos los invitados o empácala individualmente de antemano y repártela. También puedes exhortar a tus seres queridos a que vengan a recoger la comida para llevar o si quieren disfrutarla juntos, háganlo afuera, con distanciamiento físico.

**Si estás celebrando con gente que no vive contigo, evita la música alta.**Esta sugerencia parece *random*, pero la música alta promueve que la gente tenga que hablar más duro o gritar para que le escuchen y eso aumenta el riesgo de contagio. Recordemos que el coronavirus se transmite a través de microgotas de saliva y micropartículas que viajan a través del aire.

Yo sé que estamos cansados de estar encerrados y de cancelar cosas, pero esto no se ha acabado y estamos en el peor momento de la pandemia. Tenemos que recordar que las consecuencias del COVID-19 no solo las paga el que se infecta, sino que también aquellos a su alrededor, ya sea por verlos sufrir con la enfermedad o por contagiarse.

Sí, este Acción de Gracias será atípico. Pero si no nos quedamos en casa o celebramos sin las debidas precauciones, podríamos pasar una muy triste Navidad. Ya hemos tenido suficiente este año. Seamos solidarios.

*La autora es comunicadora científica y miembro de Ciencia Puerto Rico.*

## Tags:

- coronavirus [4]
- covid19 [5]
- covid-19PR [6]
- covid19-cienciaboricua [7]

- Acción de Gracias [8]

Copyright © 2006-Presente CienciaPR y CAPRI, excepto donde sea indicado lo contrario, todos los derechos reservados
Privacidad | Términos | Normas de la Comunidad | Sobre CienciaPR | Contáctenos

---

**Source URL:**https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/solidaridad-en-accion-de-gracias-como-evitar-el-covid-19?language=en

**Links**
[1] https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/solidaridad-en-accion-de-gracias-como-evitar-el-covid-19?language=en [2] https://www.cienciapr.org/es/user/moefeliu?language=en [3] https://www.elnuevodia.com/opinion/punto-de-vista/solidaridad-en-accion-de-gracias/ [4] https://www.cienciapr.org/es/tags/coronavirus?language=en [5] https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19?language=en [6] https://www.cienciapr.org/es/tags/covid-19pr?language=en [7] https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19-cienciaboricua?language=en [8] https://www.cienciapr.org/es/tags/accion-de-gracias?language=en