

## **Afrontar el aislamiento para trabajadores extranjeros temporales**

Si bien el distanciamiento físico ayuda a retrasar la propagación del COVID-19, los efectos del aislamiento pueden afectar negativamente nuestra salud mental. Ahora más que nunca, es fundamental que todos nos apoyemos emocionalmente unos a otros mientras respetamos las medidas de distanciamiento recomendadas por la salud pública.

En ocasiones, el autoaislamiento puede ser necesario para prevenir la propagación de un virus. Desafortunadamente, esto puede empeorar los sentimientos de soledad o abandono. Las personas que se encuentran en autoaislamiento pueden experimentar una amplia gama de sentimientos, que incluyen alivio, miedo, ira, tristeza, irritabilidad, culpa o confusión. Pueden tener dificultades para dormir. Los seres humanos son seres sociales y necesitan conectarse con los demás para desarrollarse, lo que puede hacer que el aislamiento sea un desafío. Para los trabajadores extranjeros temporales existen fuentes únicas de estrés que pueden incluir estar en un país extranjero lejos de su hogar, familiares y amigos, lidiar con las barreras del idioma y la cultura, viajar durante una pandemia y solo tener acceso a las pertenencias limitadas que pudieron traer con ellos.

### **Cómo lidiar con el aislamiento**

Las siguientes sugerencias pueden ayudarlo en este momento desafiante:

#### **Mantenerse ocupado**

- Elabore y siga un plan con horarios para el ocio, las tareas del hogar, las comidas, la actividad física y el sueño.
- Haga las cosas que normalmente le gusta hacer (por ejemplo, leer, escuchar música).

#### **Mantenerse en contacto con otros**

- Piense en formas de mantenerse conectado con otras personas: por videoconferencia, teléfono, chat, mensajes de texto o escribiendo cartas.
- Hable con los demás y comparta cómo se siente.
- Pida ayuda cuando se sienta abrumado.

#### **Cuidarse**

- En la medida de lo posible, coma alimentos saludables y beba abundante agua.
- Manténgase físicamente activo: busque por Internet ejercicios que pueda hacer en casa sin equipamiento.
- Practique relajación o meditación.
- Trate de dormir lo suficiente.
- Concéntrese en los aspectos positivos de su vida y en las cosas que puede controlar.
- Tenga cuidado con una ingesta excesiva de alcohol u otras sustancias.

- Sea amable y compasivo con usted mismo y con los demás.

### **Prepararse con anticipación**

- Planifique con anticipación con su empleador para asegurarse de tener lo que necesita para afrontar el autoaislamiento.
- Si hay actividades o elementos que normalmente le resultan útiles en momentos de estrés, lleve consigo los elementos necesarios si es posible.
- Asegúrese de saber cómo buscar ayuda de su empleador en caso de comenzar a tener dificultades para sobrellevar el autoaislamiento.