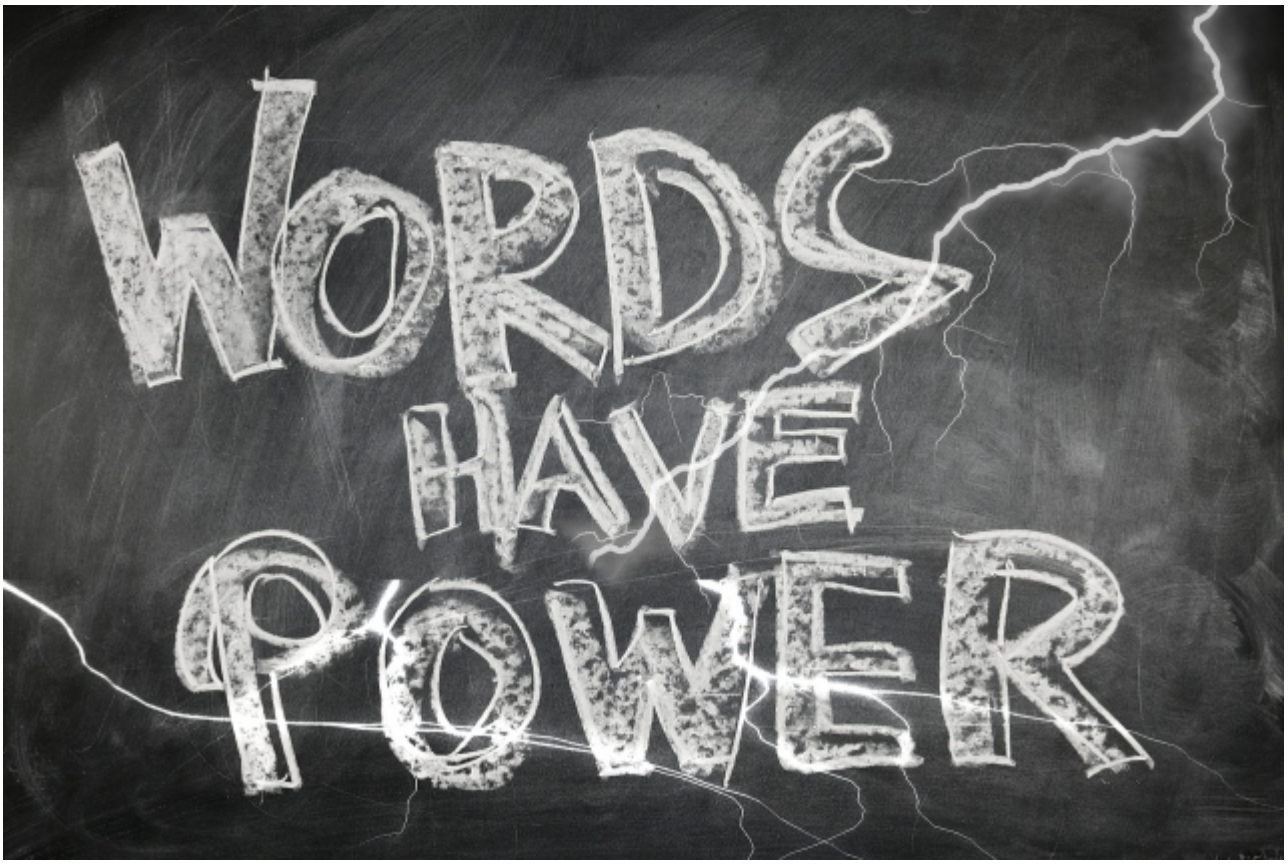
Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)



# Distanciamiento físico, no social [1]

Enviado por Luis G Montalvo-González [2] el 3 abril 2020 - 7:20pm

[2]




*Publicado originalmente en la sección de Opinión de El Nuevo Día [3], como parte de la colaboración entre Ciencia Puerto Rico y este periódico.*

*Por Luis Montalvo González*

La nueva norma en Puerto Rico y alrededor del mundo ante el COVID-19 es el distanciamiento social. Sin embargo, distanciarnos socialmente contradice no solo las necesidades básicas del ser humano, sino también nuestras prácticas culturales. Para llevar una vida digna, las personas necesitamos salud física y emocional. Además, necesitamos relaciones interpersonales, autonomía y seguridad física y económica. ¿Cómo atendemos dichas necesidades, y **a la vez cumplimos con el llamado distanciamiento social?**

Mi propuesta es que **comencemos modificando nuestro lenguaje.** Ante una situación de tanto estrés e incertidumbre, debemos exhortar al distanciamiento físico, no al distanciamiento social. ¿Por qué? Pues porque hablar de distanciamiento físico y no social enfatiza la necesidad de apartarse físicamente **mientras resalta la importancia de vivir en sociedad y desde la responsabilidad colectiva.**

El distanciarnos socialmente de nuestros seres queridos abona al estrés cognitivo y emocional de la pandemia. Mientras, hablar de distanciamiento físico promueve que las personas actúen de manera informada y responsable sin ignorar sus necesidades de conectar social y emocionalmente con otros. Más aun, re-enmarcar la conversación hacia el distanciamiento físico promueve la solidaridad colectiva que requiere este momento histórico.

¿Qué podemos hacer para **mantener el distanciamiento físico mientras continuamos participando solidariamente en sociedad**? No existe receta ni fórmula exacta para contestar esta pregunta, pero podemos comenzar por tomar las siguientes acciones:

**El gobierno debe partir de un reconocimiento de las necesidades humanas básicas**. Por ejemplo, pueden contar con un task force social compuesto por trabajadores sociales de campo, psicólogos, y otros expertos en relaciones sociales para que su agenda priorice atender grupos marginados como personas sin hogar y comunidades con alta incidencia de pobreza infantil. Los medios pueden crear cápsulas informativas relacionadas a cómo ser resilientes ante la pandemia, sin olvidarse de alcanzar a distintas audiencias que son marginadas con frecuencia, como las personas sordomudas o con diversidad funcional. Los municipios pueden capacitar a sus trabajadores para presentar alternativas remotas para compras de alimentos, consultas médicas, asistencia social y psicológica, y otros servicios esenciales. De ser necesario, también pueden proveer medios de transporte, plataformas, y equipo para que los servicios se puedan ofrecer y recibir de manera segura.

Las familias deben permanecer en sus hogares. Allí pueden practicar la meditación, “mindfulness” y cultivar las artes como una manera de manejar el estrés que puede resultar del distanciamiento físico. **También es importante buscar formas de mantener la comunicación virtualmente con familiares.** No debemos olvidarnos de mantener o reconstruir lazos comunitarios a través de reuniones telefónicas o por videollamada con amigos, vecinos, y seres queridos. Es importante además mantenerse informado y difundir información confiable, pero no abrumarse demasiado con las noticias.

La pandemia de COVID-19 tiene que atenderse estratégicamente, y todos, desde el Estado, hasta grupos de base comunitaria, familias, y, por último, individuos, tienen que tomar parte en las medidas de prevención. **Parte de la estrategia debe ser crear conciencia sobre el poder de las palabras.** Entonces, debemos comenzar a modificar nuestro vocabulario para hablar de

distanciamiento físico, cultivar la solidaridad social, y promover la satisfacción digna del bienestar humano.

*El autor es estudiante de Cuarto Año del Programa de Microbiología industrial, Recinto Universitario de Mayagüez.*

## Tags:

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

---

**Source URL:**https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/distanciamiento-fisico-no-social

**Links**
[1] https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/distanciamiento-fisico-no-social [2] https://www.cienciapr.org/es/user/luis-g-montalvo [3] https://www.elnuevodia.com/opinion/columnas/distanciamientofisiconosocial-columna-2558439/ [4] https://www.cienciapr.org/es/tags/coronavirus [5] https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19 [6] https://www.cienciapr.org/es/tags/covid-19pr [7] https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19-cienciaboricua