



# Las Personas de Color Sobreviviendo COVID-19: Diez Pasos para Mantener la Distancia Física sin Distanciarnos Emocionalmente

Nayeli Y. Chavez-Dueñas & Hector Y. Adames

*“Sacamos nuestra fortaleza de la misma desesperación de la que nos hemos sido obligados a vivir. Saldremos adelante.”*

–César Chávez

- 1. Reconozca y procese** lo mucho que el COVID19 ha cambiado su vida, la de su familia, comunidad y de toda la humanidad.
- 2. Nombre las emociones que siente** y las pérdidas que ha tenido debido al virus. Es normal sentirse triste, asustada, y angustiada por a la incertidumbre y los riesgos a los que nos enfrentamos. Esta bien sentirse enojada al notar las desigualdades raciales en apoyo que las Comunidades de Color hemos recibido. Todos merecemos la misma atención y apoyo del gobierno.
- 3. Llore todas sus pérdidas** desde la pérdida de vidas humanas, hasta la tristeza de tener que estar separada físicamente de sus seres queridos, así como los eventos, y planes que tuvo que cambiar. Ninguna pérdida es demasiado pequeña, permítase llorar cada una de ellas, todas duelen.
- 4. Afirme la necesidad y el deseo de socializar.** El dar y recibir apoyo y cariño, y el necesitar y desear contacto físico es normal. No se sienta mal por desear estas actividades humanas, pero recuerde que por el momento es necesario mantener la distancia física.
- 5. Manténgase Conectado Emocionalmente.** Como miembros de Comunidades de Color, hemos sufrido siglos de dolor causado por el racismo y la opresión. Sin embargo, los lazos de amor y cariño que tenemos con nuestros seres queridos son tan fuertes que sobrevivieron la separación forzada como resultado de los horrores de la esclavitud, la detención el encarcelamiento, y el enjaulamiento de inmigrantes. Para mantener la distancia física no es necesario separarse emocionalmente de los demás. Una manera de estar conectada con sus seres queridos es a través de la tecnología para saber como están, platicar con ellos y expresarles sus sentimientos.
- 6. Resista el impulso de romper el distanciamiento** físico al menos que sea necesario. Es normal desear el contacto físico, pero no está bien arriesgar su salud y la de sus seres queridos. También tenemos que confrontar los mensajes que nos hacen sentir que el dinero es mas importante que las vidas de las Personas de Color. Recuerde que su vida es mas importante que el trabajo que desempeña.
- 7. Demuestre su cariño hacia sus seres queridos cuidando su propia salud y la de ellos.** Todos deseamos que COVID19 termine pronto y que nuestros sacrificios solo tengan que ser temporal, pero mientras vivimos estos momentos difíciles, la mejor manera de demostrar nuestro amor hacia a nosotros mismos, nuestra familia y amigos es protegiéndonos unos a otros.
- 8. Haga Planes a Futuro.** Aunque no podamos controlar lo que está pasando en nuestras comunidades, nuestros ancestros nos recuerdan que lo que hacemos hoy determinará lo que pasará mañana. Así que comencemos a planear como usar el poder que tenemos para cambiar las injusticias en nuestras comunidades. Podemos ayudar a cambiar las cosas votando en las elecciones y también haciendo lo mas que podamos para mantenernos saludables.
- 9. Sonría y disfrute las cosas pequeñas en la vida.** Utilice el poder que tiene de decidir cómo vive cada día y cada momento de su vida. Uno de nuestros dones mas grandes como Comunidades de Color es el entusiasmo y la manera en la que disfrutamos de la vida. Utilice este don para sobrevivir estos tiempos difíciles.
- 10. Levante su Espíritu** leyendo, cantando, bailando, aprendiendo algo nuevo, jugando con sus mascotas, conectándose con la naturaleza, o haciendo cosas que le ayuden experimentar el sentimiento de conexión con algo más grande que usted mismo. No estamos solos.

[How to Cite This Toolkit:](#)

Chavez-Dueñas, N.Y. & Adames, H.Y. (2020). *People of Color Surviving COVID-19: Ten Steps to Maintain Physical Distance While Staying Emotionally Close*. Retrieved from [www.icrace.org](http://www.icrace.org).

© Chavez-Dueñas & Adames, 2020

