

GUÍA DE HARC PARA:

CELEBRAR EL AÑO NUEVO

DESDE CASA

CELEBRAR VIRTUALMENTE

Celebrar la víspera de Año Nuevo desde casa es la forma más segura de detener la propagación de COVID-19. Esto puede significar organizar una celebración virtual. Aquí están unos consejos que pueden ayudar con su celebración virtual:

- Planifique una cuenta regresiva virtual hasta la medianoche con su familia o amigos. ¡O llámelos para desearles un feliz año nuevo!
- Algunos eventos virtuales, como la caída de la bola en Times Square, siguen ocurriendo. Mire un concierto virtual con personas de su hogar. ¡También puede crear su avatar personalizado para que visite Times Square virtualmente! ¡Visite [NYE2021.com](https://www.nye2021.com) para más detalles!
- Programe una hora para disfrutar de una cena o postre con amigos y familiares. Utilice este tiempo para reflexionar sobre este año y compartir sus nuevos propósitos.



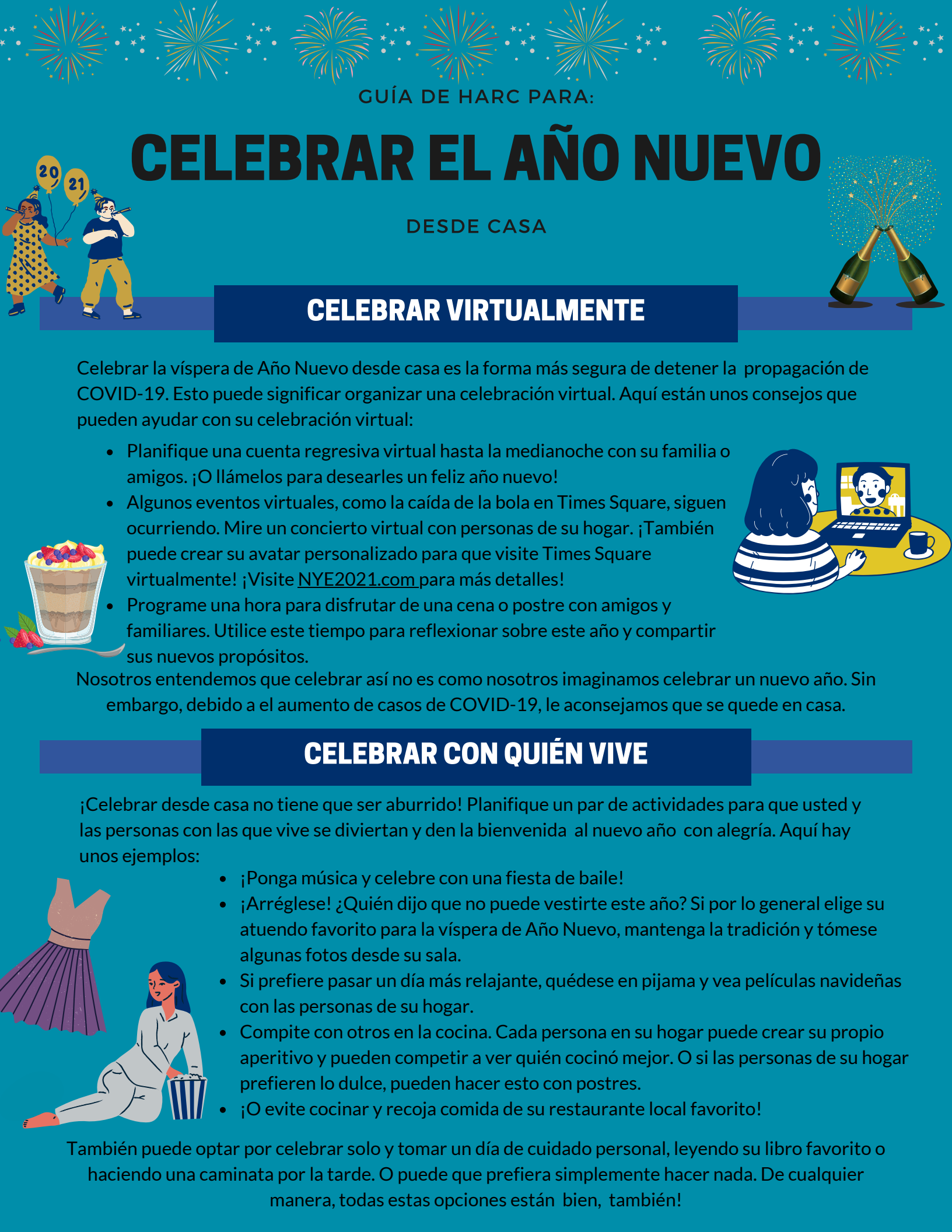
Nosotros entendemos que celebrar así no es como nosotros imaginamos celebrar un nuevo año. Sin embargo, debido a el aumento de casos de COVID-19, le aconsejamos que se quede en casa.

CELEBRAR CON QUIÉN VIVE

¡Celebrar desde casa no tiene que ser aburrido! Planifique un par de actividades para que usted y las personas con las que vive se diviertan y den la bienvenida al nuevo año con alegría. Aquí hay unos ejemplos:

- ¡Ponga música y celebre con una fiesta de baile!
- ¡Arréglese! ¿Quién dijo que no puede vestirse este año? Si por lo general elige su atuendo favorito para la víspera de Año Nuevo, mantenga la tradición y tómese algunas fotos desde su sala.
- Si prefiere pasar un día más relajante, quédese en pijama y vea películas navideñas con las personas de su hogar.
- Compita con otros en la cocina. Cada persona en su hogar puede crear su propio aperitivo y pueden competir a ver quién cocinó mejor. O si las personas de su hogar prefieren lo dulce, pueden hacer esto con postres.
- ¡O evite cocinar y recoja comida de su restaurante local favorito!

También puede optar por celebrar solo y tomar un día de cuidado personal, leyendo su libro favorito o haciendo una caminata por la tarde. O puede que prefiera simplemente hacer nada. De cualquier manera, todas estas opciones están bien, también!



SI ORGANIZA UNA PEQUEÑA CELEBRACIÓN

Permanecer en casa y evitar el contacto con los demás es la forma más segura de celebrar este año. Si planea organizar una pequeña celebración, hay varios pasos que debe tomar para que la celebración sea más segura para todos:



- Hable con los invitados para establecer expectativas y reglas.
- Limite el número de invitados.
- Pida a los invitados que traigan sus propias bebidas, platos, tazas y utensilios. O asegúrese que solo una o dos personas sean las únicas que sirvan a todos. Evite cualquier opción donde los invitados tengan que servirse solos. Así se limita el contacto con los demás.
- Tenga mascarillas extra disponibles para tus invitados y aconseje a todos que las usen en todo momento, a menos que estén comiendo o bebiendo.
- Limpie y desinfecte las superficies frecuentemente.
- Utilice un cubo de basura sin contacto.
- Tenga un espacio separado para que los invitados se laven las manos o se pongan desinfectante de manos.

Si decide organizar una celebración, celebrar al aire libre es más seguro que celebrar adentro. Si está celebrando adentro, traiga aire fresco abriendo ventanas y puertas.

Y recuerde que está bien si cambia de opinión y decide posponer o cancelar su reunión. Haga lo que sea mejor para usted y sus seres queridos.

SI ASISTE A UNA PEQUEÑA CELEBRACIÓN

Si planea asistir a una pequeña reunión para celebrar las fiestas, asegúrese de tomar medidas adicionales antes de asistir, como las siguientes:

- Hable con la persona encargada de la celebración para entender las expectativas y reglas de celebrar juntos.
- Use una máscara adentro y afuera; quítese la máscara de forma segura mientras come y bebe.
- Evite áreas como la cocina, donde se preparan los alimentos.



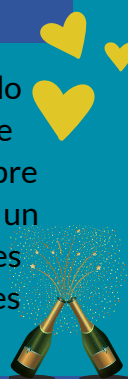
Recuerde que está bien si decide quedarse en casa y permanecer aparte de los demás también.

CONSEJO DE HARC

El año 2020 llegó con eventos inesperados y tiempos inusuales. Aunque este año trajo estrés y miedo entre nosotros, también nos dio una pausa en este mundo acelerado. Nos ha dado la oportunidad de valorar y apreciar lo que es importante. Le animamos a que se tome un momento para reflexionar sobre las cosas buenas que nos dio el 2020 y celebre estas cosas, ya sea más tiempo con su familia en casa, un nuevo pasatiempo o buena salud. Si bien nuestras celebraciones de Año Nuevo pueden no ser ideales esta vez, pero sabemos que estos sacrificios están salvando vidas. ¡Seamos agradecidos por los seres queridos que nos rodean y comencemos el año con gratitud!

Thank you!

2021



Estos consejos se desarrollaron de acuerdo a los consejos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Puede ver más detalles visitando:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays/new-years-eve.html>

También puede visitar HARCdata.org para más infografías y recursos.

HARC
HEALTH ASSESSMENT AND RESEARCH FOR COMMUNITIES