



POSTURAS RESPECTO AL CORONAVIRUS, ¿CÓMO EVITAR QUE AFECTEN TUS RELACIONES CON FAMILIARES Y AMIGOS?

Conforme avanza la pandemia de coronavirus, está claro que no todos están en la misma página cuando se trata de prevenir el riesgo de infección. Mucha gente usa mascarillas o cubrebocas, intenta mantener el distanciamiento social y evita las grandes reuniones. Pero muchas otras renuncian a una máscara o la usan en la barbilla, asisten a bares concurridos y acuden a reuniones sociales, como bodas o fiestas. Ambas partes piensan que tienen razón. Y esto ha provocado fricciones y frustraciones entre amigos y familiares. Entonces, ¿Cómo puedes lidiar con estas diferencias y mantener intactas tus relaciones? "Este es un tema complicado. Las creencias sobre la ciencia ahora se ven inyectadas con política", **indicó el doctor Richard Catanzaro, jefe de psiquiatría del Hospital Northern Westchester en Mount Kisco, Nueva York.** «Mi enfoque fundamental para este tipo de cosas es ser lo más directo posible. Expresa las preocupaciones que tienes y reconoce que la otra persona podría no estar de acuerdo, pero explícale cómo te sientes. Por ejemplo, pídele a la persona que use un cubrebocas cuando esté interactuando contigo u otros. Si se niega, dile: 'Hablemos por videollamada entonces», aconsejó Catanzaro. Agregó que el tono de la conversación depende de lo importante que sea la relación para ti. «En un matrimonio o relación más permanente, sé más abierto con la persona y trata de hacerle ver cómo su comportamiento te está afectando», subrayó Catanzaro. Para amistades más casuales, sugirió asumir más la «responsabilidad» de la petición. «Puedes decirles a tus amigos: **¿Quizás esté exagerando, pero prefiero reaccionar así porque no solo está en juego mi salud, sino también la de mis padres, mis hijos y mis compañeros de trabajo**', explicó Catanzaro. L.A. Barlow, psicólogo clínico del Detroit Medical Center, está tratando a muchas personas que luchan con los desajustes en el estilo de vida causados por la COVID-19. «Tiene mucho que ver con la incertidumbre en torno al coronavirus. Por lo general, cuando las personas en una relación tienen diferencias, está bien negociar por un terreno común», indicó. Pero esto no siempre es posible con los problemas del coronavirus. Sería difícil persuadir a alguien que ha tenido cuidado con el distanciamiento social para que asista a una boda con 100 personas y viceversa. «Trata de comprender la perspectiva de la otra persona», dijo Barlow.

