¿ES SEGURO VOLVER A TENER CITAS ROMÁNTICAS?

Manténgase seguro

Si estaba esperando hasta después de la pandemia para empezar a salir con alguien de nuevo, probablemente lo esté reconsiderando. No puede suspender su vida para siempre, pero el COVID-19 todavía está en nuestra comunidad y continuará en el futuro cercano. ¿Es posible ponerle fecha y minimizar los riesgos de contraer COVID-19? Sí lo es.

Primero trátelo en línea

- Muchas personas inician con citas virtuales de todos modos. En lugar de una o dos citas virtuales, tenga varias para conocerse mejor antes de una cita en persona. Pregunte si toman precauciones, como saber si usa una mascarilla en público y practica el distanciamiento social. Asegúrese de que ambos estén de acuerdo con las precauciones diarias. Si vive con sus padres o abuelos, también es importante para su seguridad.
- Sea creativo con las citas virtuales:
  - o Saque su laptop al aire libre para tener un cambio de escenario
  - o Ordene su comida para llevar del mismo restaurante y coman juntos por video llamada
  - o Vea películas al mismo tiempo en diferentes lugares, mientras hablan por teléfono
  - o Realicen juegos en línea juntos

Preparándose para las citas en persona

- Cuando estén listos para reunirse, analicen nuevamente las precauciones que ambos tomarán. Es más seguro tener primero una cita al aire libre, usar mascarillas y mantenerse a una distancia de 6 pies.
- Para todas las citas en persona, es mejor evitar grandes multitudes y las actividades en interiores. Camine o ande en bicicleta. Haga un picnic en un parque, sirva una comida en su patio trasero o vaya a un restaurante al aire libre.
- Evite las citas en grupo a menos que vaya a un lugar al aire libre donde las parejas o los solteros puedan permanecer a 6 pies entre sí.

Antes de tener intimidad física

- Eventualmente se querrán besar o tener relaciones sexuales. Asegúrese que ambos se sientan cómodos con las precauciones que están tomando cada uno, ya que es más riesgoso mantener relaciones íntimas durante la pandemia.
- Dado que el 40% de las personas infectadas con COVID-19 no presentan síntomas, algunas parejas se aíslan por sí mismas durante 2 semanas o se someten a pruebas de COVID-19 antes de tener intimidad.
- Sea honesto y hable sobre cualquier inquietud que tenga, ya que su nueva relación no solo lo afecta físicamente, sino que también puede afectar a las personas cercanas.
- Si alguno de los dos se enferma, dígaselo al otro inmediatamente y tómese un descanso de dos semanas para hacerse la prueba o recuperarse.

Fuente: De Hackensack Meridian Health (Centro Médico de la Universidad de Hackensack en Nueva York)