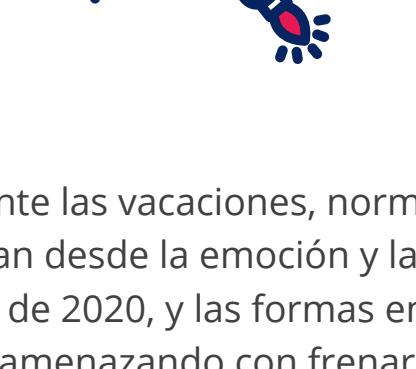


El Abrazamiento de los Días Festivos

Durante la Pandemia



Las vacaciones están a la vuelta de la esquina. Durante las vacaciones, normalmente experimentamos una variedad de emociones que van desde la emoción y la alegría hasta el estrés y la soledad. La temporada navideña de 2020, y las formas en que celebramos, se verán significativamente diferentes, amenazando con frenar las emociones positivas y aumentar las negativas. Sin embargo, las vacaciones no tienen que cancelarse, solo hay que reinventarlas. Con un poco de preparación y un poco de pensamiento innovador, podemos tener una temporada festiva feliz.

Hacer frente a las vacaciones durante COVID-19 comienza con identificar y respetar sus propias necesidades, preocupaciones y motivaciones, y luego comunicarlas. La creatividad y la tecnología pueden ayudar a garantizar que todos estén incluidos de una manera segura y saludable.

Aquí hay algunas sugerencias para manejar la planificación de las vacaciones durante la pandemia:

- ✚ Piense en cambiar sus tradiciones familiares para adaptarse al distanciamiento social. Si ya no es posible organizar una gran cena, reunirse con amigos y asistir a fiestas navideñas, considere alternativas virtuales para mantenerse en contacto con personas importantes en su vida.
- ✚ Siga las recomendaciones de los CDC cuando organice una reunión en su hogar. Si es posible, realice eventos al aire libre con un pequeño grupo de amigos y familiares locales, asegúrese de que todos usen una máscara, mantenga la distancia social y no comparta alimentos o bebidas.
- ✚ Si ha perdido a un ser querido, honre su memoria con un adorno especial, una corona o un centro de mesa, o tal vez una vela encendida durante un día festivo. Si puede, participe en una actividad voluntaria que solía hacer su ser querido.
- ✚ Si los servicios o eventos religiosos en persona han cambiado, vea si aún puede participar a través de servicios televisados, videoconferencias y reuniones de oración en línea.

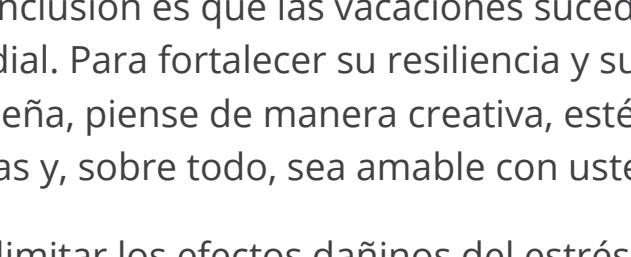
Lo más importante es cuidar su salud mental. La pandemia ha aumentado los niveles de estrés y ansiedad para muchas personas. Si se siente abrumado, intente reemplazar los pensamientos negativos concentrándose en las cosas que puede controlar. Desarrollar sus habilidades de resiliencia puede ayudar a proteger su salud mental.

Pruebe estos consejos para usar sus fortalezas y desarrollar resiliencia:

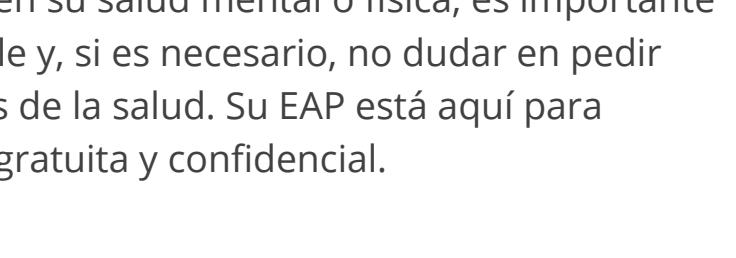
Manténgase conectado
manteniéndose en contacto
con personas positivas y
comprensivas, incluso si no
puede verlas en persona.



Recargue sus baterías permitiéndose
tiempo todos los días para hacer
algo que le guste. Tomarse el tiempo
para participar en una actividad o
pasatiempo agradable le dará un
impulso positivo.



Practique la gratitud
concentrándose en las cosas por
las que está agradecido todos los
días, como sus seres queridos y la
naturaleza.



¡Acceda a los servicios bajo su PAE hoy!

Llame para hablar con un Coordinador de Cuidado

800-324-4327

Español 800-324-2490

Sitio Web Para Miembros: www.4eap.com