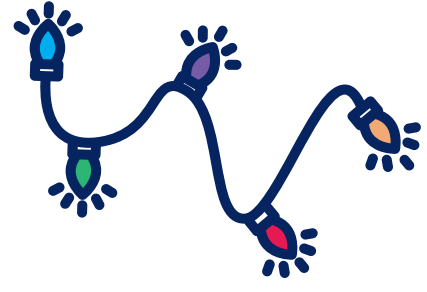


El Abrazamiento de los Días Festivos

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.

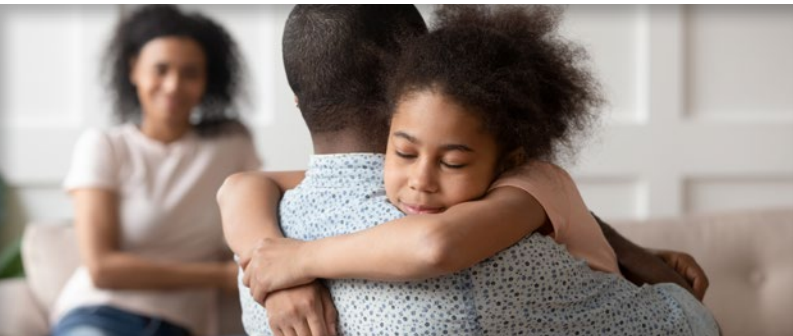


Recargue sus baterías permitiéndose tiempo todos los días para hacer algo que le guste. Tomarse el tiempo para participar en una actividad o pasatiempo agradable le dará un impulso positivo.

Mantenga su sentido del humor buscando cosas que le hagan reír.



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



La conclusión es que las vacaciones sucederán incluso durante una pandemia mundial. Para fortalecer su resiliencia y su capacidad de afrontar esta temporada navideña, piense de manera creativa, esté abierto a planificar algunas tradiciones nuevas y, sobre todo, sea amable con usted mismo.

Para limitar los efectos dañinos del estrés en su salud mental o física, es importante aprender a llevar un estilo de vida saludable y, si es necesario, no dudar en pedir ayuda a sus seres queridos o profesionales de la salud. Su EAP está aquí para ayudarlo. Llame para acceder a asistencia gratuita y confidencial.

¡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