



The Lexington Group, Inc.

Your Employee Assistance Program

El COVID-19 y las fiestas de fin de año

En circunstancias normales, las fiestas de fin de año pueden ser un momento complicado para mantener la salud física y mental. Con el COVID-19, que mantiene a muchas personas encerradas y aisladas, existen aún más barreras para el bienestar. Las celebraciones virtuales o con miembros de su propio hogar representan el menor riesgo de propagación; sin embargo, a muchos les resulta particularmente agotador tomar decisiones difíciles para proteger la salud de familiares y amigos en esta temporada de fiestas. Un cambio repentino en la tradición puede hacer que usted sienta una extrema pérdida de control y decepción. El cambio constante es cansador, especialmente cuando no lo pidió ni lo esperaba; pero eso no significa que las fiestas estén destinadas a ser una decepción. Hay muchas formas de lidiar con los malos sentimientos que tiene sin dejar de disfrutar las fiestas:

Haga un esfuerzo consciente por identificar constantemente al menos 3 cosas por las cuales está agradecido. Puede ser algo tan amplio como su bienestar o tan específico como su canción favorita que escuchó en la radio la última vez que subió al automóvil. Recuerde: aunque este año deba renunciar a algunas de sus cosas favoritas respecto de las fiestas de fin de año, probablemente también deje de lado algunos factores estresantes. Los largos días de viaje y las interminables listas de tareas pendientes son cosas que puede evitar este año. Disfrute de tradiciones revitalizantes y sepa que esto no durará para siempre. Después de la pandemia, sus próximas vacaciones le darán una sensación de descanso y serán más apacibles.

Todavía hay formas de celebrar las fiestas con sus seres queridos, incluso si debe renunciar a algunas de sus actividades festivas favoritas. Encuentre formas creativas de adaptarse o comenzar nuevas tradiciones; además, esto puede añadir significado a sus fiestas de fin de año. Intente realizar un

intercambio temático: envíe a alguien una comida, decoraciones y regalos para su reunión de estas fiestas por Zoom. También puede organizar juegos familiares como Scrabble, Mad Libs, Pictionary y Battleship en línea o por vídeo de forma virtual. Organice una competencia de cocina misteriosa: envíe una lista de ingredientes a un ser querido y bríndele instrucciones por video para que sea una manera divertida de compartir una comida favorita que no podrá compartir en estas fiestas de fin de año; incluso podría hacer un esfuerzo extra y preparar una presentación en PowerPoint.

Muchas veces, la forma más sencilla de agregar significado a sus fiestas es retribuir todo lo que usted recibió. Durante la pandemia, los bancos de alimentos y los refugios están tomando medidas adicionales para ayudar a los miembros de su comunidad recibir alimentos con mayores precauciones a fin de mantener a los voluntarios y visitantes seguros y alojados. Done artículos de primera necesidad como mascarillas, calcetines, sombreros, guantes, mantas, productos de higiene personal y alimentos enlatados o aptos para estantes. En ocasiones, estas organizaciones realizan compras a granel para reducir costos o tienen faltante de artículos específicos; llame o visite su sitio web para averiguar la mejor manera de donar, y asegúrese de agradecer también a sus trabajadores de salud y hospitales locales. ¡Comparta el amor! Haga que sus amigos, familiares y vecinos también participen.

Si se siente abrumado o estresado, puede ser difícil cambiar esa mentalidad. Es importante calmarse y reconocer sus sentimientos. Si este año está triste, desesperanzado o incapaz de disfrutar de las fiestas de fin de año, no tiene que luchar solo contra esos sentimientos. Comuníquese con nosotros, The Lexington Group: nosotros podemos ponerlo en contacto con un profesional de la salud mental si le preocupa su estado de ánimo o el estado general de su salud mental.

Cómo Puede Ayudarlo The Lexington Group

The Lexington Group puede ayudarlo a recibir orientación confidencial cara a cara o en línea. La atención compasiva y personalizada está a su alcance. Solicite el servicio y obtenga información adicional en:

The Lexington-Group.com

Para obtener asistencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame al:

ESTADOS UNIDOS E INGLATERRA
1-800-676-4357

CANADÁ
1-800-567-4343

ISLAS CAIMÁN
1-855-328-1185

TTY
1-800-955-8339

