

Apoyando su bienestar en estas fiestas

Para información
acerca de los
servicios de
SupportLinc,
llame al
1-800-475-3EAP (3327)
o visite
www.supportlinc.com

Dar prioridad a la salud y la seguridad de usted y sus seres queridos debido al COVID-19 ha hecho que esta temporada festiva sea única. Las reuniones limitadas, los cambios en los planes de viaje o la cancelación de las costumbres y tradiciones festivas que ha estado esperando pueden causar sentimientos adicionales de estrés, incertidumbre o soledad en usted o en sus seres más cercanos.

Para ayudar a mantener su bienestar mental, físico y emocional durante esta temporada festiva, intente estos 5 sencillos pasos:

1. Cuídese

Comer sano, hacer ejercicio con regularidad y asegurarse de dormir las 7-9 horas recomendadas puede aumentar su energía, estado de ánimo y resistencia. Las actividades como la meditación, la práctica de la atención plena y llevar un diario

también pueden ayudarle a desestresarse y relajarse.

2. Establecer expectativas

Discuta con sus seres queridos qué aspectos de sus festividades habituales son los más importantes. Centrarse en las partes de las festividades que disfruta (estar juntos, crear y compartir recuerdos) puede ayudarle a pensar en formas nuevas y creativas de experimentar esos momentos alegres incluso cuando sus planes cambian.

3. Apegarse al presupuesto

Busque limitar sus gastos de celebración este año para evitar tensiones financieras adicionales. Considere intercambiar tarjetas caseras, organizar un intercambio de regalos o simplificar sus decoraciones para ayudarle a evitar sentir que está rompiendo el banco.

4. Conéctese y póngase al día

Si bien es posible que no pueda celebrar en persona, aún puede comunicarse y conectarse con sus

amigos y familiares durante los próximos meses. Llámelos, envíe un mensaje de texto, publique en sus redes sociales o de cualquier otra forma que desee conectarse. Organizar eventos como noches de juegos en línea, cenas virtuales u otras actividades similares es una excelente manera de involucrar a todos sin dejar de ser socialmente distante y seguro.

5. Reconozca lo difícil

Al enfrentarse a circunstancias desafiantes, es importante recordar que no existe una forma correcta o incorrecta de reaccionar. Compartir sus sentimientos y experiencias personales con un amigo de confianza, un miembro de la familia o incluso un compañero de trabajo puede ayudarle a aliviar sus preocupaciones mentales y emocionales al mismo tiempo que aumenta su capacidad de manejo.

Cinco pasos para calmar los pensamientos ansiosos

Pequeñas dosis de incertidumbre son naturales e inevitables, especialmente en medio de la pandemia. El uso de las técnicas siguientes puede ayudarle a afrontar y redirigir los pensamientos de ansiedad para evitar sentirse abrumado. 1.

1. Evite sus desencadenantes.

Preste atención a lo que hace que su mente comience a correr y manténgase alejado de esas situaciones y actividades. Por ejemplo, permítase sólo de 10 a 20 minutos cada mañana y noche para ver las noticias y las redes sociales.

2. Véalo y deténgalo.

Si siente que las preocupaciones están comenzando a dominar sus pensamientos, imagine un interruptor de luz en la posición de "apagado", una señal de alto o cualquier otra cosa que le indique que este tipo de pensamientos está fuera de los límites.

3. Utilice afirmaciones positivas para volver a centrarse.

Tenga a mano material de lectura motivador o repita una frase, como "Quédate en paz", para ayudarle a calmar tu mente.

4. De un paso atrás y tome un descanso.

Desconecte durante unos minutos. Configure su correo electrónico y teléfono en "no molestar". Dar una caminata corta, completar una meditación de relajación o dedicar un tiempo a escribir en un diario son formas rápidas y fáciles de ayudarle a reagruparse.

5. Sea amable con usted mismo.

Los niveles elevados de estrés son comunes en tiempos de incertidumbre. Busque la alegría para crear una sensación de equilibrio. Comuníquese con un amigo, lea un libro de su autor favorito o mire un programa nuevo.

Fuente: <https://www.wellmark.com/blue/healthy-living/calm-your-anxious-mind-during-the-covid-19-pandemic>