



Empleado

HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Diciembre 2020

Su temporada navideña aún puede estar llena de alegría

By Craig Nelson, LMHC, CEAP, SPHR, SHRM-SCP

Con el virus COVID nuevamente en aumento, el acceso a negocios no esenciales se restringe y las reuniones y los viajes se desalientan, nuevamente tenemos que tomar decisiones personales muy difíciles, particularmente durante esta próxima temporada navideña.

¿Viajamos y nos reunimos con amigos durante las vacaciones? Si es así, ¿cómo lo hacemos? ¿Organizaremos una reunión navideña? ¿Cómo lo hacemos de forma segura? Si no podemos reunirnos físicamente, ¿cómo celebraremos nuestras fiestas y nuestras tradiciones de larga data?

Aquí hay algunas ideas que tenemos sobre formas de celebrar las fiestas que pueden ser diferentes pero seguras. Trate de celebrar en persona solo con personas de su hogar inmediato. Familiares y amigos adicionales pueden asistir "virtualmente". No es como estar juntos en persona, pero aún pueden verse y experimentar la presencia y el amor del otro. Ponga su computadora portátil sobre la mesa para que todos puedan cenar juntos.

Aquí hay algunas otras ideas. Haga que cocinar y hornear sea una experiencia familiar. Involucre a todos, especialmente a los niños. Pruebe nuevos alimentos. Diviértete mientras cocinas. Mira películas navideñas en familia. Todos pueden elegir su propia película navideña. Recuerde que las palomitas de maíz siguen siendo sabrosas.

Ve a acampar en tu sala de estar. Cocine salchichas y hamburguesas. ¡Recuerda que puedes hacer s'mores en casa! Apaga tus teléfonos y cuenta historias junto a la chimenea. Haga que todos en la familia elaboren su propia carta "Lo que amo de ti" y compártala entre ellos.

Concéntrate en dar. ¿Qué tal si preparamos paquetes de atención para personas sin hogar o residentes de hogares de ancianos? Done a los bancos de alimentos locales y a las organizaciones de atención médica. Tómate un día para juntar esa ropa y otras cosas que ya no uses y dónalas a las tiendas de segunda mano locales. Haga un "pase por" durante las festividades más allá de las luces locales y otras exhibiciones. Trate de pensar en las cosas que puede hacer, no solo en las que no puede hacer. Piensa en nuevas ideas y tradiciones.

Finalmente, podría considerar recrear su servicio religioso en su casa con la ropa, las lecturas, las velas o la comida o las bebidas. ¡Practique algunos de sus villancicos favoritos y luego sorprenda a los vecinos o tiendas de comestibles con alegría navideña! Profundice en la cultura de su familia y prepare algunas comidas tradicionales que nunca antes había considerado. Con la ayuda de los adolescentes en la casa, haga un video casero para publicarlo en las redes sociales o recree una escena de su película navideña favorita. Las posibilidades son infinitas aquí, ¡pero debes usar tu creatividad y hacerlo divertido!

En First Choice Health PAE le deseamos unas maravillosas fiestas navideñas. Esté seguro durante las vacaciones y tenga en cuenta la seguridad de sus amigos, colegas y seres queridos. Con su ayuda y con suerte con las nuevas vacunas, las cosas mejorarán pronto y en breve podremos vivir y celebrar nuevamente como lo hemos hecho en el pasado.