

Planificación de vacaciones durante COVID-19

Desde el comienzo de la pandemia COVID-19, las fiestas, los eventos especiales, los picnics y las celebraciones han cambiado drásticamente. Para muchas personas, esta es la primera vez que se enfrentan con sillas vacías en la mesa porque sus seres queridos no pueden o no están dispuestos a asistir a las reuniones familiares. Las tradiciones y los eventos religiosos pueden haber sido cancelados debido al virus, sin un final claro a la vista de las restricciones de distanciamiento social. Las personas que viven solas o lejos de la familia, o que han perdido a sus seres queridos, pueden encontrar las vacaciones especialmente difíciles.

Estos cambios pueden desencadenar una variedad de emociones, desde el dolor hasta la culpa o la ira. Las vacaciones pueden no ser las mismas, sin embargo, hay varias maneras de encontrar paz y momentos de alegría en medio de la tristeza y la sensación de pérdida que a veces podemos sentir.

Estas son algunas sugerencias para manejar la planificación de 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 al organizar una reunión en su hogar. Si es posible, celebra eventos al aire libre con un pequeño grupo de amigos

locales y familiares, asegúrate de que todos lleven una máscara, mantengan la distancia social y no compartan comidas ni bebidas.

- Si ha perdido a un ser querido, honre su memoria con un adorno especial, corona o pieza central, o tal vez una vela encendida durante unas vacaciones. Si puede, participe en una actividad voluntaria que su ser querido solía hacer.
- Si los servicios religiosos en persona o los eventos han cambiado, vea si todavía puede participar a través de servicios televisados, videochats y reuniones de oración en línea.

Lo más importante, cuide su salud mental. La pandemia ha aumentado los niveles de estrés y ansiedad para muchas personas. Si se siente abrumado, trate de reemplazar los pensamientos negativos centrándose 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 aumentar la resiliencia:

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

- Recargue sus baterías permitiéndose tiempo todos los días para hacer algo que le guste. Tomar tiempo para participar en una actividad agradable o pasatiempo le dará un impulso positivo.
- Mantenga su sentido del humor buscando cosas que le hagan reír.
- Practique la gratitud centrándose en las cosas por las que está agradecido cada día como los seres queridos y la naturaleza.

La ayuda está disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.

Fuentes: Coronavirus: Fomentar la resiliencia de la salud mental. (2020). Consultado el 22 de julio de 2020, de www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/April-2020/Coronavirus-Building-Mental-Health-Resilience. Virginia Department of Health Consultado el 22 de julio de 2020, de www.vdh.virginia.gov/coronavirus/frequently-asked-questions/observing-religious-holidays-during-covid-19/