

# COVID-19 UPDATE



## Programa de Asistencia al Empleado (EAP)

### Consejos para salir adelante durante COVID-19

*Hay mucho que asimilar durante una pandemia. He aquí algunos consejos para ayudarle a navegar estos tiempos difíciles. El **EAP de Advocate Aurora Health** es un beneficio de uso confidencial y gratuito que se está ofreciendo por teléfono y por video a los empleados y su familia en sus hogares.*

**Comuníquese con nosotros al 800-236-3231.**

**Aceptar lo negativo:** Algunas personas podrían experimentar sentimientos tales como ansiedad, impaciencia, frustración o irritabilidad. Esta puede ser una reacción normal al enfrentar la incertidumbre. Podría ser de ayuda reconocer lo que le va bien o por qué estar agradecido.

**Crear una nueva rutina:** Anhelamos las rutinas y la estructura. Es importante establecer un sentido de propósito en nuestras vidas diarias. Escriba un horario para todos los miembros del hogar. Póngalo donde todos lo puedan ver. Asegúrese que todos estén conscientes de las expectativas y se hagan mutuamente responsables.

**Reinvente los cuidados personales:** Es difícil cuando a uno le quitan las maneras comprobadas de cuidarse la salud física y mental. Pero no las abandone. La ciencia ha demostrado que el ejercicio, la buena nutrición y la socialización están ligados directamente con el bienestar emocional, así que este es el momento de ser creativo. Mantenga una nutrición adecuada. Continúe o comience con el ejercicio físico (YouTube, YMCA por Internet, caminar o correr afuera, caminatas rurales, etc.). Duerma suficiente.

**Distanciamiento social:** Se nos ha pedido quedarnos en casa lo más posible. La recomendación de distanciamiento social para el COVID-19 es de 6 pies (unos 2 metros). Límitese a salir solo para propósitos necesarios, como al supermercado, farmacia, etc. Conéctese con sus parientes y amistades que viven fuera de su hogar a través de las plataformas virtuales como FaceTime, Zoom, o Google Hangouts. Salude a sus parientes y amigos por mensajes de texto, correos electrónicos y llamadas telefónicas. ¡Resucite escribir cartas a mano y busque un amigo por correspondencia!

**Exposición a los medios:** Limite el tiempo que pasa viendo o escuchando las noticias y participando en los medios sociales. No deje que el sonido de la televisión o la radio con noticias esté de fondo. Concéntrese en los hechos y mantenga las cosas en perspectiva. Use recursos de confianza como los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) y su departamento de salud. Evite las fuentes de noticias que le provoquen ansiedad o angustia.

**Trabajo en casa:** Trate de trabajar en casa igual que, pues, ir al trabajo! Vístase y alístese como si fuera a la oficina. Cree un espacio exclusivo para el trabajo. Use un escritorio o mesa para recrear el ambiente de su oficina. Programe descansos e incorpore la actividad física. Comuníquese con sus compañeros de trabajo por teléfono, correo electrónico, Zoom o Skype. Asegúrese de establecer límites a su tiempo de trabajo.

**Hablar con niños:** Ayúdeles a los niños a sentirse seguros. Comparta hechos, no opiniones con ellos. Deje que ellos manejen la conversación. Si hacen preguntas, lo más seguro es que están listos para la respuesta. Tenga empatía. Siga su nuevo horario y modele los comportamientos que quiere ver en sus hijos. Considere cuánto tiempo frente a pantallas es apropiado para ellos. Cúidese usted mismo para poder cuidar a sus hijos.

**Sepa cuándo pedir apoyo adicional:** Le alentamos a pedir ayuda si está con dificultades. Señales de que es hora de pedir ayuda incluyen olvidar las cosas más seguido, tener dificultades para concentrarse, tomar decisiones o dormir; sentirse ansioso, enojado, culpable o triste; tener dolor de estómago o cabeza, estar más irritable, llorar fácilmente, preocuparse demasiado o querer aislarse.

