



Creatividad durante Covid-19

Puede que no se de cuenta, pero probablemente ha sido extra creativo últimamente. ¿Cómo? Al encontrar maneras de hacer que su vida funcione durante Covid-19. Si tiene hijos, obtiene puntos extra.

Desafíos que puede enfrentar

- Encontrar maneras de trabajar en casa con todas las distracciones
- Hacer con menos si ha tenido reducción de horas o un despido
- Obtener alimentos y suministros sin muchos viajes a supermercados y tiendas
- Mantenerse socialmente distanciado mientras:
 - Cuida de adultos mayores en su familia y comunidad
 - Se mantiene conectado con sus amigos
- Es maestro/a cuando sus hijos necesitan ayuda con la educación en el hogar
- Es un compañero de juegos cuando sus hijos están aburridos

- Crea actividades nocturnas familiares para mantener a todos ocupados y felices
- Mantiene su propio espíritu durante este período difícil

Y aún hay más...

Si se detiene y piensa en su rutina diaria, se dará cuenta de que ha estado utilizando una gran cantidad de pensamiento creativo para hacer la vida feliz y viable en los últimos meses.

Recuerde, la creatividad no es solo sobre ser artista o músico. Se trata de la innovación y el cumplimiento de los desafíos. ¡Así que dese crédito por su creatividad!

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. Este material brinda una visión general sobre el tema. La información no pretende reemplazar el asesoramiento de consejeros fiscales, financieros o legales. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.