

¿Cómo se encuentra?



Ha pasado más de un año completo desde que el COVID-19 se convirtió en una preocupación global. ¿Cómo se encuentra? Si ha soportado la escuela en casa, confinamientos, mascarillas, distanciamiento social, videollamada, todo virtual, vacunas, desafíos financieros y mucho más — se puede decir que es un sobreviviente. Si ha perdido a seres queridos, puede sentirse afligido, pero aún así ha podido sacar adelante lo mejor de usted.

Es hora de hacer un pequeño homenaje a su resistencia, optimismo y fortaleza.

Formas de celebrarlo

Puede que no se sienta con ánimo ahora mismo, pero, a decir verdad, a todos nos viene bien un poco de autocuidado extra. Así que comience a planificar:

- Tenga un día de spa en casa
- Planifique un picnic con un amigo o dos
- Aparte una mañana para “quedarse durmiendo”
- Compre algunas flores o una planta nueva
- Dé un paseo en bicicleta
- Disfrute de una cena en su restaurante favorito
- Recuerde a un amigo con el que no ha hablado en años
- Alquile una película que haya estado queriendo ver
- Vaya a dar un largo paseo y disfrute de la vista, los sonidos y los olores del aire libre
- Escriba una carta para usted narrando (y aplaudiendo) todos sus logros (grandes y pequeños)

Muchos de nosotros pasamos gran parte del tiempo criticando y buscando culpas en nosotros mismos. Pero ahora, más que nunca, es el momento adecuado para celebrar y recompensarse.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.