

Holiday planning during COVID-19

Since the beginning of the COVID-19 pandemic, holidays, special events, picnics and celebrations have changed dramatically. For many people, this is the first time they have been confronted with empty chairs at the table because loved ones cannot or are unwilling to attend family gatherings. Cherished traditions and religious events may have been canceled due to the virus, with no clear end in sight to social distancing restrictions. People who live alone or far from family, or who have lost loved ones, may find holidays especially difficult.

These changes can trigger a variety of emotions, from grief to guilt or anger. Holidays may not be the same, however, there are various ways to find peace and moments of joy in the midst of the sadness and sense of loss that we may sometimes feel.

Here are some suggestions for handling holiday planning during the pandemic:

- Think about changing your family traditions to adapt to social distancing. If hosting a big dinner, meeting up with friends and attending holiday parties are no longer possible, consider virtual alternatives to keep in touch with important people in your life.
- Follow the CDC's recommendations when organizing a gathering at your home. If possible, hold outdoor events with a small group of local friends and family members, make sure everyone wears a mask, maintain social distance and do not share food or drinks.
- If you have lost a loved one, honor their memory with a special ornament, wreath or centerpiece, or perhaps a candle lit during a holiday. If you can, take part in a voluntary activity that your loved one used to do.
- If in-person religious services or events have changed see if you can still participate via televised services, video chats and online prayer meetings.

Most importantly, take care of your mental health. The pandemic has increased stress and anxiety levels for many people. If you feel overwhelmed, try to replace negative thoughts by focusing on the things you can control. Building your resilience skills can help protect your mental health.

Try these tips to use your strengths and build resilience:

- Keep connected by staying in touch with positive and supportive people, even if you cannot see them in person.
- Recharge your batteries by allowing yourself time every day to do something you like. Taking time to engage in a pleasant activity or hobby will give you a positive lift.
- Keep your sense of humor by seeking out things that make you laugh.
- Practice gratitude by focusing on the things you are grateful for every day liked loved ones and nature.

Help is available. Your program is completely confidential and here to help you and your household members 24/7/365. No situation is too big or too small. Give us a call or visit your program website to get started.

Sources:

- *Coronavirus: Building Mental Health Resilience. (2020). Retrieved July 22, 2020, from <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/April-2020/Coronavirus-Building-Mental-Health-Resilience>.*
- *Virginia Department of Health. (2020). Retrieved July 22, 2020, from <https://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/frequently-asked-questions/observing-religious-holidays-during-covid-19/>*

Employee Assistance Program
1-800-356-7089 (TTY 711)

To access MagellanAscend.com, enter
company name

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/

**Programa de Asistencia al Empleado
1-800-356-7089 (TTY 711)**

Para acceder a MagellanAscend.com, introduzca el nombre de la compañía.