

## Volviendo a una nueva normalidad

A medida que nuestro país comienza a reabrir, nuevamente hay una "nueva normalidad", así como una mezcla de diferentes emociones en todas las personas. Algunos pueden sentirse entusiasmados por regresar a lo que parece normal. Otros pueden dudar o estar ansiosos sobre lo que significará para ellos o cómo su salud y seguridad podrían verse afectadas. Para muchos, es una combinación de sentimientos. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a navegar la transición.

### Haga lo que pueda para mantenerse seguro

Mientras nuestras comunidades y lugares de trabajo vuelven a abrir, hay cosas que puede hacer para ayudar a proteger su salud y seguridad. Se recomienda usar mascarillas, practicar distanciamiento social, lavarse las manos regularmente, evitar tocarse la cara y reducir el contacto innecesario con las personas fuera de su hogar. En el lugar de trabajo, también es una buena idea seguir las políticas de su empresa para limpiar / desinfectar y mantener la seguridad. Recuerde que no solo es usted quien se beneficia de seguir las recomendaciones de seguridad, sino también los que lo rodean.

### Aborde la ansiedad

Para aquellos que luchan contra la ansiedad, identificar cosas que puede controlar y aprender a aceptar cosas que no puede cambiar puede ayudarlo a sobrellevar la situación. Si bien hay cosas sobre las que obviamente no tiene control durante la pandemia, su poder está en la forma en la que responde. Educar sobre las mejores prácticas de seguridad y tomar las precauciones adecuadas puede contribuir a su seguridad y darle una sensación de control sobre la situación.

### Encuentre un propósito en las actividades

Distraerse con actividades productivas hace que su enfoque se aleje de reflexionar sobre pensamientos ansiosos o negativos. Encuentre algo que pueda hacer, ya sea trabajo, limpieza del hogar, pasatiempos u otros proyectos. Una sensación de logro al progresar o completar una actividad también puede contribuir en gran medida a impulsar su perspectiva positiva. Considere ser voluntario y ayudar a otros a tener un impacto en su comunidad durante este momento difícil. Puede ser tan beneficioso para su bienestar mental como para aquellos a quienes ayuda.

### Cúidese a sí mismo.

Especialmente en tiempos difíciles, cuidar de sí mismo es fundamental para mantener su bienestar mental. Comer sano, mover su cuerpo y mantenerse hidratado lo ayudan a sentirse mejor. El ejercicio también puede proporcionar una salida para deshacerse de parte de esa energía negativa. No es egoísta programar un tiempo de cuidado propio y hacer cosas que disfrute y encuentre relajantes.

### Respete otras perspectivas

Todos procesan las situaciones de manera diferente. Al reencontrarse con colegas en el lugar de trabajo, ser más respetuoso con las diferentes perspectivas será más importante que nunca. Nunca se conocen las circunstancias únicas que podrían estar afectando los comportamientos, actitudes u opiniones de las personas que lo rodean. Sea considerado con aquellos que pueden estar atravesando problemas mentales, salud física, problemas financieros, dolor, problemas matrimoniales y / o familiares debido a la pandemia.

La transición puede tomar un poco de tiempo para acostumbrarse nuevamente a medida que determinamos cómo será el futuro de nuestros hogares, lugares de trabajo, comunidades y nación. Recuerde que debe ser comprensivo, paciente y amable con usted mismo y con los demás. Como siempre, los asesores de ERC están disponibles para ayudarlo a librarse de las cargas mentales que le impiden alcanzar su máximo potencial. Si tiene problemas de salud mental, programe una cita llamando al 1-800-222-8590.

## CÓMO UTILIZAR TU BENEFICIO EAP:

ERC: Counselors & Consultants es el proveedor del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empresa. Para obtener información adicional, visite nuestro sitio web [ERCincorp.com](http://ERCincorp.com) o llame al 1-800-222-8590.