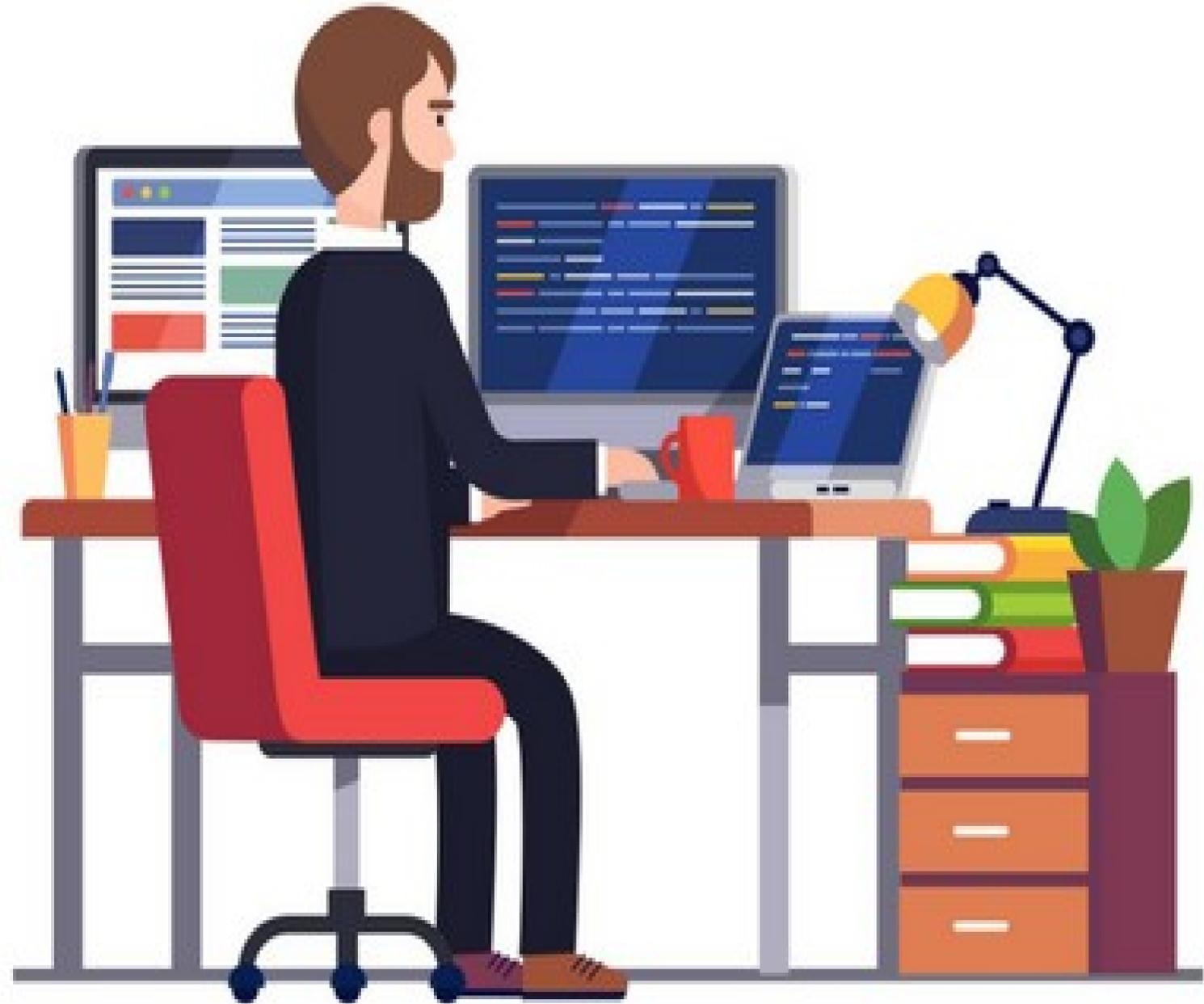


¡¡¡YO ME CUIDO...YO TE CUIDO!!!

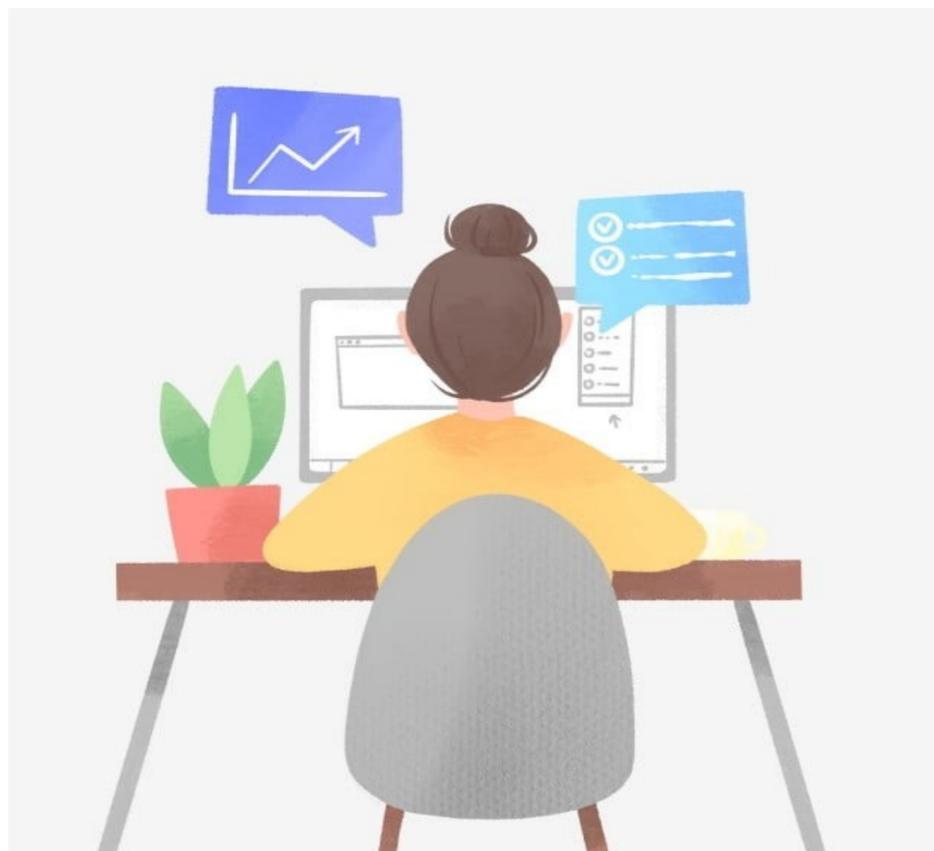
**TRABAJAR
DESDE CASA**



HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES TRABAJO EN CASA

En estas últimas semanas, la crisis del Coronavirus se ha hecho más creciente y ha llegado a cambiar nuestro modo de vida. Los invitamos a ser familiarmente responsables, actuando con disciplina y responsabilidad por el bien de nuestra sociedad, cumpliendo con las directrices gubernamentales e institucionales y, lo más importante, habremos contribuido con la preservación de la Salud: “Yo me cuido, Yo te cuido”.

Que sea esta la oportunidad de ser creativos y en familia diseñar estrategias lúdicas que permitan mejorar y mantener nuestros hábitos y estilos de vida saludables para combatir el sedentarismo.



HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES TRABAJO EN CASA



La naturaleza se está oxigenando y de una u otra manera nos está señalando un camino: quedarnos en nuestra casa y que esta estadía sea muy positiva, disfrutemos lo que tenemos, ahora es el momento.

Por ello, hemos elaborado unas pautas para el afrontamiento psicológico y saludable del Coronavirus mientras realizamos trabajo remoto en casa; hemos diseñado unas sugerencias de actividades que te permitirán explorar otras formas de administrar el tiempo, y lo mejor, en familia.



RUTINAS SALUDABLES TRABAJO REMOTO EN CASA

- Procuremos continuar con rutinas diarias sin dejar de poner en práctica las medidas de prevención: crea hábitos de vida para que no pierdas el ritmo realizando una agenda de actividades a nivel individual (trabajo, ejercicios, alimentación saludable) y a nivel familiar y social, esto con el fin de que puedas mantenerte ocupado y relacionado con todos los aspectos de tu vida diaria. Establezca espacios donde pueda realizar actividades tales como hacer deporte en casa, leer, cantar, pintar, escuchar música, jugar en familia, realiza ejercicios de relajación muscular y respiración. Practique técnicas de meditación.

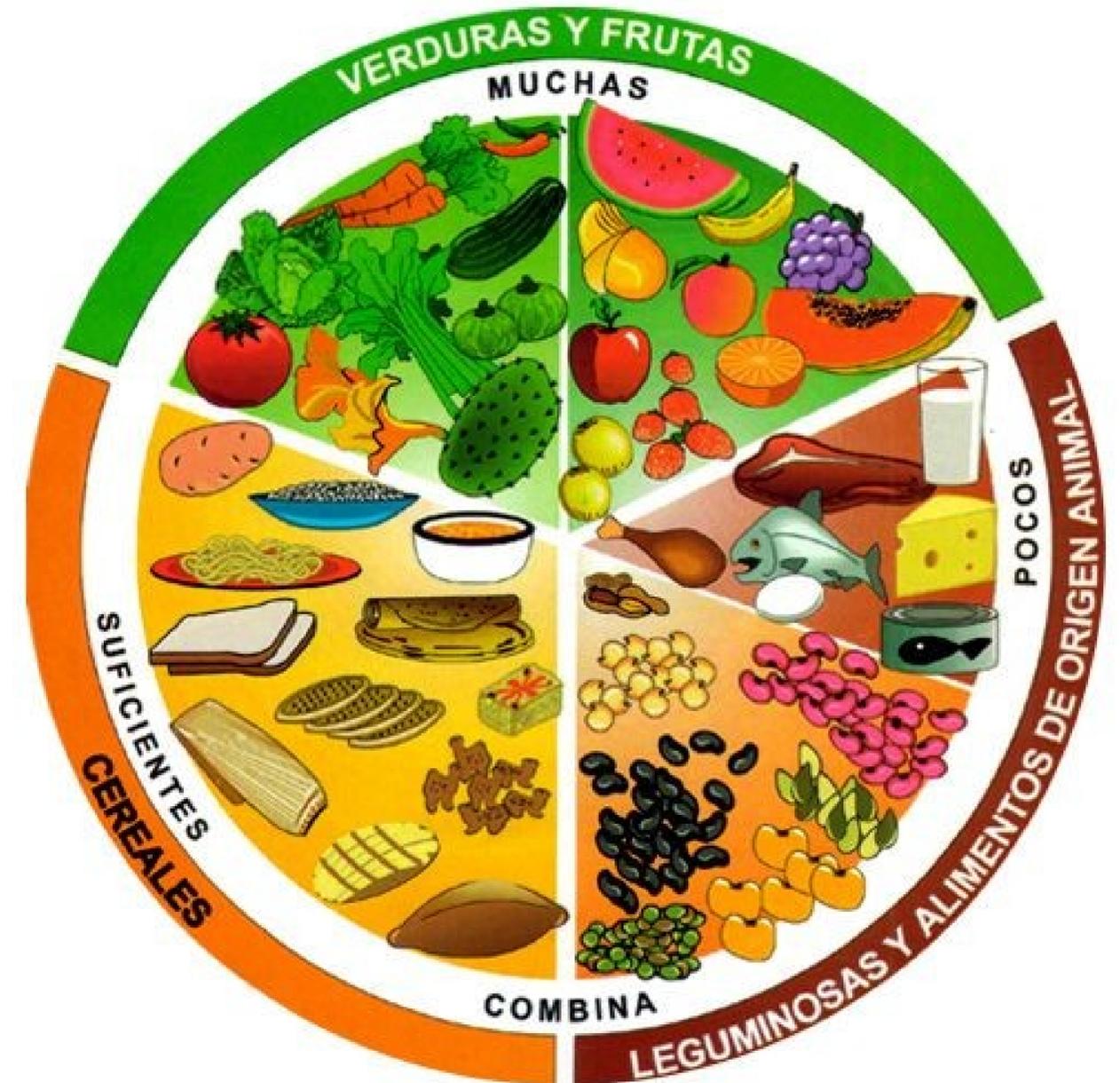


RUTINAS SALUDABLES TRABAJO REMOTO EN CASA

- Cuida tu alimentación: Como en casa en ningún sitio, pero para eso hay que cuidarlo. Come sano y variado para mantener tus niveles de energía. No comas delante del ordenador a ser posible, cambia de ambiente.



No!



RUTINAS DE AUTOCUIDADO TRABAJO REMOTO EN CASA

- Recuerda las medidas preventivas de autocuidado (lavado de manos, evitar aglomeraciones reuniones, etc.)
- Abra las ventanas y asoléese: El sol y el aire fresco son buenos para su estado de ánimo.
- Arréglese. (báñese, desayune, lavase los dientes, Quedarse en la cama y en pijama todo el día no es la mejor idea). Puede vestirse más cómodamente, pero mantenga su rutina diaria de cuidado personal, Ponte ropa cómoda pero que haga que te sientas conectado a la actividad laboral.



RUTINAS DE AUTOCUIDADO TRABAJO REMOTO EN CASA

- Crea tu propio espacio de trabajo: Separarlo de donde realizas otras actividades domésticas te ayudará a guardar un orden mental que te facilitará la concentración y te hará más productivo, Crea espacios de tiempo para trabajar en tareas concretas y así facilitar la concentración. Elimina interrupciones y ruido que te saquen del estado de “flow”. Por ejemplo: aléjate de las redes sociales, etcétera.
- Evita tener el televisor encendido o realizar otras actividades mientras trabajas, debes cumplir con el horario laboral



ACTUALIZACIÓN INFORMACIÓN COVID - 19 TRABAJO REMOTO EN CASA

- Asegúrate que la información que estás leyendo sea confiable y verificable por ej: Organización Mundial de la Salud (OMS), Ministerio de salud y/o secretaria de la salud.
- Absténgase de compartir por redes sociales información de noticias falsas.
- Cuando se sienta que está saturado de tanta información relacionada con el Coronavirus aléjese de las redes sociales por horas y realice otro tipo de actividades que te mantengan ocupado.

