



## ¿Eres un trabajador en situación de aislamiento?

### Algunos consejos para cuidarte

Una de las medidas más drásticas, pero a la vez efectivas para tratar de poner freno a la expansión del Covid-19, ha sido el de ordenar a millones de personas, seguir con sus vidas en estado de aislamiento social o confinamiento, obligándolos a desprenderse de su rutina diaria y convivir con sus diferentes facetas de madres, padres, hijos y empleados en un mismo lugar, de forma simultánea y sin salir de casa.

Esta situación casi inimaginable, no solo ha puesto a prueba los planes de continuidad de muchas empresas, sino a la salud mental de muchos empleados, que ahora están obligados a convivir 24 horas al día con su trabajo, sus hijos, su mascota y el resto de su familia. Situación que no es más fácil para aquellos que viven solos, ya que deberán hacer frente, a semanas de una tremenda soledad internados en sus viviendas.

A continuación, queremos darte algunos consejos para que el trabajo en casa no se convierta en una pesadilla y puedas sacar el máximo provecho a esta situación.



### Establece horarios fijos

Tal como si estuvieras visitando a diario tu oficina, establece horarios de trabajo con tu jefe y evita caer en el error de trabajar de más o hasta muy tarde de la noche, esto puede generarte una fatiga física y mental que desencadena enfermedades asociadas, así como un daño en la forma en la que te relacionas con tu familia y amigos.

Recuerda que el trabajo nunca termina y mañana tendrás una nueva oportunidad de culminar lo que empezaste hoy.



### Espacio familiar

Tener a tus hijos en casa puede ser un verdadero reto para la concentración y las reuniones con tu jefe, sin embargo, puedes tratar de explicarles y pedirles que te acompañen durante tu jornada leyendo un libro, dibujando algo en una libreta, pero con la condición de hacer silencio y esperar a que termines tus reuniones. Hazlos partícipes y convierte su día a tu lado, en un juego en el que tú pones las condiciones.

Dada la situación actual, es posible que tus hijos tengan clases virtuales, por lo que te recomendamos sacar un espacio en tu agenda para acompañarlos y si es del caso, ayudarlos con sus tareas.



### Ocúpate de ti mismo

Recuerda que, aunque no tengas que salir de casa, no debes abandonar hábitos como tomar una ducha en la mañana, vestirse bien y meditar un poco, te permiten mantener una rutina saludable, esto te ayudará a empezar el día con positivismo.



### Aliméntate bien y saludablemente

Ahora que estás en casa, debes evitar la tentación de estar visitando la cocina todo el tiempo.

Sin embargo, es indispensable establecer y respetar los horarios de las comidas principales como el desayuno y el almuerzo. Así mismo, recuerda tener alimentos saludables en tu alacena, de manera que puedas tener pequeñas pausas y disfrutar de un snack durante la mañana y la tarde.

**LA CLAVE DEL TRABAJO EN CASA ESTÁ EN ESTABLECER HORARIOS, QUE TE PERMITAN TENER UN TIEMPO PARA TUS LABORES DE OFICINA Y TU VIDA FAMILIAR Y SOCIAL.**