

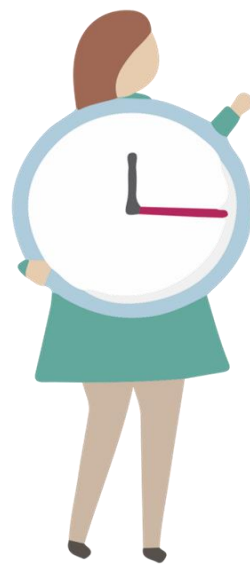
Recomendaciones para la Conciliación Vida Personal-Trabajo

Estamos ante una **situación desconocida**, que genera **incertidumbre**, en la cual hemos tenido que **adaptarnos** a través de soluciones nuevas.

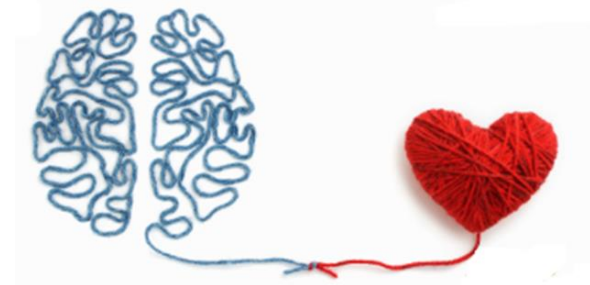
Nuestra rutina personal, laboral y social se ve **afectada** y es importante entender que, de una u otra manera...

Entre las reacciones conductuales más comunes se encuentran:

- Hiperactividad
- Alteraciones de la Ingesta
- Verborrea
- Llanto
- Evitación
- Aislamiento
- Dificultad para Desconectarse
- Alteraciones del Sueño
- Agresividad



TODOS NOS VEMOS AFECTADOS



Entre las reacciones físicas más comunes se encuentran:

Cefalea

Insomnio

Fatiga

Dificultad
Respiratoria

Contracturas

Taquicardia

Sudoración

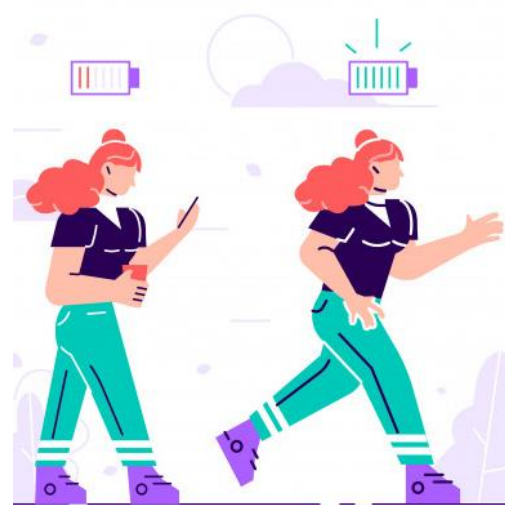
Molestias
Estomacales

Mareos

¿Cómo ha impactado al mundo del trabajo?



Cambio, alteración y menor claridad de rutinas y horarios



Posible aumento de carga laboral y mayor desgaste emocional



Mayor carga doméstica (cierres de servicios y cese de ocio)



Percepción de inestabilidad laboral

Recomendaciones para la Conciliación Vida Personal-Trabajo

Ejes para abordar problemas del sueño



Ejes para gestionar nuestras emociones



¿Cómo podemos cuidar el bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes?

Evite su exposición a noticias y redes sociales.

Sea paciente, acoja sus reacciones o mayor demanda de atención.



En la medida que puedan expresar y comunicar sus preocupaciones en un ambiente cálido y de confianza, podrán sentirse aliviados.

Intente mantener las rutinas, Las rutinas también transmiten seguridad.

Si los niños, niñas o adolescentes se encuentran separados de los padres/cuidadores, asegúrese que estén en contacto permanente con ellos (mediante teléfono o redes sociales).

¿Cómo puede la familia y la comunidad apoyar a las personas mayores?

Como familiar o vecino de personas mayores, puede realizar estas acciones para apoyar:

- Llámelos o converse con ellos al comenzar y finalizar el día.
- Genere una red de cuidado para los que se encuentren viviendo solos.
- Ayúdelos a utilizar las nuevas tecnologías para **mantenerse conectado**: redes sociales, video llamadas, grupos de chat, etc.
- **Ofrézcale apoyo para realizar las compras**, retirar medicamentos, pago de cuentas o cualquier otro trámite que deba realizarse fuera de casa.
- **Compartir información** sobre lo que está sucediendo respecto a COVID-19, especialmente – Informándoles con claridad y lenguaje simple, basándose en fuentes oficiales. Atendiendo sus consultas y dudas, despejando rumores e información falsa.
- **Recomendar medidas para mantenerse activos** dentro del hogar y reducir el aburrimiento.