## 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.

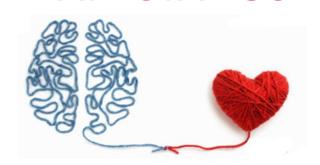
Nuestra rutina personal, laboral y social se ve afectada y es importante entender que, de una u otra manera...

## 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

Sudoración

Fatiga

Dificultad Respiratoria

Contracturas

Molestias Estomacales

Taquicardia

Mareos

### ¿Cómo ha impactado al mundo del trabajo?



Cambio, alteración y menor claridad de rutinas y horarios



Posible aumento de carga laboral y mayor degaste emociconal



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



Percepción de inestabilidad laboral

### Recomendaciones para la Conciliación Vida Personal-Trabajo



#### Ejes para abordar problemas del sueño







Gestionar ansiedad antes de dormir





#### Ejes para gestionar nuestras emociones



- Utiliza tu respiración para regularte
- Realiza ejercicio o actividad física para relajar el cuerpo
- Realiza ejercicios de mindfulness o meditación



- Técnica de detención del pensamiento (palabra o acción para detener).
- ¿Con qué tiene relación esto que siento? ¿Qué mensaje sobre mí me muestra esta emoción?
- ¿Con qué tiene relación esto que siento? ¿Qué mensaje sobre mí me muestra esta emoción?



- Buscar y fortalecer redes de apoyo para compartir lo que nos pasa (amigos, familia, compañer@s)
- Tener las conversaciones necesarias para generar planes de contingencia.
- Planificar salida y entrada a casa y lugar de trabajo (check list).
- Evitar sobreinformarte (horario y sitios oficiales).

## ¿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.