

## CONSEJOS GENERALES



### ALGUNOS CONSEJOS GENERALES EN TIEMPOS DE CUARENTENA O DISTANCIAMIENTO SOCIAL:

Si bien el teletrabajo o trabajo a distancia responde a una modalidad de trabajo que puede ser pertinente en distintos escenarios, la contingencia relacionada con el estado de cuarentena voluntaria o mandatoria hace necesario el estado de confinamiento. Para poder sobrellevar de mejor manera este estado te dejamos algunas recomendaciones:



#### ACTIVIDAD FÍSICA

Evita el sedentarismo y realiza actividad física moderada y de baja complejidad, para esto asegúrate de habilitar un lugar libre de objetos que puedan caer o de elementos con los que te puedas pegar.



#### RECREACIÓN

Realiza actividades manuales como dibujar, escribir, leer, cocinar, reparar cosas o lo que se te ocurra.



#### CONEXIÓN

Evita el uso excesivo de artefactos electrónicos.



#### NOTICIAS

Evita la sobreenformación, es importante mantenernos actualizados de lo que está ocurriendo, pero debemos evitar sobreexponernos a noticias, para esto limita el tiempo en que ves televisión, escuchas la radio, lees noticias en internet o revisas redes sociales.



#### COMUNICACIÓN

Busca instancias para comunicarte con familiares y amigos, las situaciones de aislamiento, sobre todo si vives sola o solo, pueden ser dañinas a largo plazo, por tanto agenda videollamadas y comunícate con otras personas de forma periódica (agendar llamadas virtuales o telefónicas puede ser una buena idea)



#### FAMILIA

Conversa con tu familia respecto a la situación actual, llegando a acuerdos respecto de horarios, uso del espacio familiar, funciones dentro del hogar, cuidado de niños, etc., para que todos estén informados y puedan convivir de manera tranquila durante el período de teletrabajo. De esta manera, podrás compatibilizar tu vida laboral y familiar.



#### ALIMENTACIÓN

Asegúrate de llevar una buena alimentación, varía las comidas y si te falta algo busca alternativas a domicilio de envío de alimentos.