

# Consejos para enfrentar el regreso al confinamiento



## PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS



Sobre la sensación de pérdida de espacios. Arme una rutina en casa, asociada a retomar formas distintas de entretención. Rescatar aprendizajes de rutina para divertirse.

Recuerde que, si bien volver a confinarse genera complejidades, ya tiene experiencia adquirida de cómo sobrellevarlo y puede corregir o incorporar mejores hábitos.

Proponer a las jefaturas el reforzar los espacios de conversación en forma remota, para que aporte a mantener las relaciones y entregar una posibilidad de transparentar las emociones que sienten los trabajadores respecto al retorno o sus vivencias durante la cuarentena.

Mire la cuarentena como una medida de protección, y un espacio para cuidar a otros y no como un castigo.

Trabajar desde casa es complicado v/s Trabajar desde casa tiene múltiples beneficios.



**MÁS PREVENCIÓN**  
PARA UN NUEVO CONTEXTO



Programa integral de seguridad en tiempos de Coronavirus

[www.mutual.cl](http://www.mutual.cl)

# Consejos para enfrentar el regreso al confinamiento



## PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS



**MUTUAL**  
de seguridad  
somos CChC®

1

Mire la cuarentena como una medida de protección, y un espacio para cuidar a otros y no como un castigo.



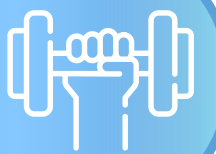
2

Recuerde que, si bien volver a confinarse genera complejidades, ya tiene experiencia adquirida de cómo sobrellevarlo y puede corregir o incorporar mejores hábitos.



3

Sobre la sensación de pérdida de espacios. Arme una rutina en casa, asociada a retomar formas distintas de entretención. Rescatar aprendizajes de rutina para divertirse.



4

Proponer a las jefaturas el reforzar los espacios de conversación en forma remota, para que aporte a mantener las relaciones y entregar una posibilidad de transparentar las emociones que sienten los trabajadores respecto al retorno o sus vivencias durante la cuarentena.



5

Trabajar desde casa es complicado v/s Trabajar desde casa tiene múltiples beneficios.



**MÁS PREVENCIÓN**  
PARA UN NUEVO CONTEXTO



Programa integral de seguridad  
en tiempos de Coronavirus

[www.mutual.cl](http://www.mutual.cl)