

► EJE Seguridad y Salud en el Trabajo



Maneja tus emociones

ante el aislamiento preventivo

- Habla con quien te sientas cómodo(a).
- Expresa tus emociones a solas o en compañía de alguien que respete tus sentimientos.
- Transforma la realidad en una oportunidad.
- Aprende a ser paciente.
- Reconoce qué emociones estás experimentando.
- Mantén las prácticas de autocuidado.
- Practica ejercicios de respiración, meditación y oración.
- Realiza lo que más te apasiona.

Afrontamiento

del aislamiento:

- Mantente informado, preferiblemente de fuentes oficiales.
- Establece tiempos (trabajo, recreación, ocio, compartir en familia, apoyo labores domésticas y cuidado de niños).
- Sigue en contacto permanente con familiares y amigos (a través de ayudas tecnológicas).
- Sé empático, solidario, tolerante.
- En lo posible haz rutinas de ejercicios.
- Mantén una alimentación saludable y en proporciones justas.
- Establece roles y responsabilidades con los miembros del hogar.

