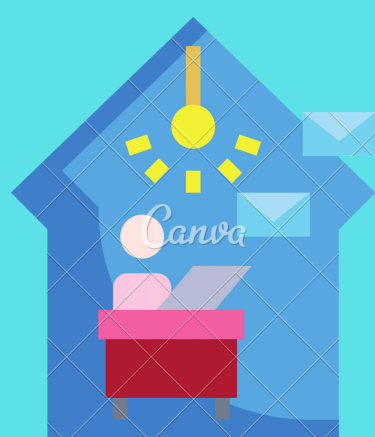


# CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL, CON ESTA NUEVA FORMA DE TRABAJO

Es posible que al teletrabajo y realizar las tareas del hogar sumes estrés, angustia y ansiedad, pues además de los efectos del aislamiento y el encierro, se mezcla el mundo público y privado que a veces es difícil de compatibilizar.

## RECOMENDACIONES

Aquí te dejo algunas recomendaciones que pueden ayudarte a establecer una rutina de trabajo y quehaceres del hogar para disminuir el estrés y cuidar tu salud mental.



## RESPETAR TU HORARIO LABORAL

Empezando y terminando el trabajo a la misma hora todos los días. Así mantendrás la costumbre de siempre



## ANTES DE EMPEZAR EL DÍA

Establece un horario solo de trabajo y otro solo para los quehaceres del hogar. Debes respetar esos horarios.



## RESPONSABILIDADES COMPARTIDAS

Asigna distintas responsabilidades del hogar entre las personas que viven contigo.



## REALIZA PAUSAS

Trabaja 1 hora seguida y luego hace una pausa de 5 a 10 minutos para descansar. Date el tiempo de estar en el presente porque lo único importante en ese momento es lo que estas haciendo



## COMUNICATE

Comunícate por teléfono o vídeo llamadas con tus seres queridos que no se encuentren en tu hogar. Ellos pueden desconectarte de la rutina y compartir experiencias siempre es positivo,



## EJERCICIOS

Realiza ejercicios en casa. Existen videos en redes sociales que puedes seguir. Te ayudará a eliminar el estrés y activar tu mente.



ES IMPORTANTE CUIDAR TU SALUD MENTAL EN ESTA EMERGENCIA SANITARIA. ASÍ DISMINUIRÁS LAS POSIBILIDADES DE SENTIR ESTRÉS Y OTROS EFECTOS QUE PUEDEN RESULTAR PERJUDICIALES EN EL DÍA A DÍA

