

Cuida de tí, para poder cuidar a los demás
El COVID-19 es una carrera de fondo



¡Cuida tu alimentación!

Aunque quizá no te
apetezca comer

No te olvides de hacer 4-5
comidas al día

Tu cuerpo necesita estar
bien alimentado para poder
seguir funcionando

Y recuerda que **nos puedes contactar** cuando quieras a través de la **INTRANET**



Cuida de tí, para poder cuidar a los demás

El COVID-19 es una carrera de fondo



Mientras estás trabajando

Evita el lenguaje catastrofista

Todo lo que se dice en el
equipo, nos influye a todos

La situación es compleja, pero
la superaremos

Y recuerda que **no puedes contactar** cuando quieras a través de la INTRANET



Cuida de tí, para poder cuidar a los demás

El COVID-19 es una carrera de fondo



Mientras estás trabajando

Cuida tu lenguaje interno

Sé comprensiv@ contigo
mism@

Evita castigarte o juzgarte
por no poder hacer más

Y recuerda que **nos puedes contactar** cuando quieras en el WhatsApp 676796701



Cuida de tí, para poder cuidar a los demás

El COVID-19 es una carrera de fondo



Mientras estás trabajando

Cuida tu **compañerismo** con
el resto del equipo

Sé agradecido

Será más fácil si remamos
todos juntos

Y recuerda que **nos puedes contactar** cuando quieras en el WhatsApp 676796701



Cuida de tí, para poder cuidar a los demás
El COVID-19 es una carrera de fondo



¡Permítete pedir ayuda!

Reconocer signos de
desbordamiento, permitirse
parar y pedir ayuda

favorece la estabilidad
frente a una situación de
estrés mantenido en el
tiempo.

Y recuerda que **nos puedes contactar** cuando quieras en el WhatsApp 676 796 701

Cuida de tí, para poder cuidar a los demás
El COVID-19 es una carrera de fondo



¡Acepta tus emociones!

Lo que estamos viviendo nos está generando emociones muy intensas.

No rechaces ni te pelees con tus emociones.

Ser fuertes no significa que no podamos sufrir

Y recuerda que nos puedes contactar cuando quieras en el WhatsApp 676 796 701

Cuida de tí, para poder cuidar a los demás
El COVID-19 es una carrera de fondo



Durante los descansos

Intenta **salir físicamente** del
espacio de trabajo

Los momentos de desconexión
nos ayudan a continuar

Y recuerda que **nos puedes contactar** cuando quieras en el WhatsApp 676 796 701



Cuida de tí, para poder cuidar a los demás
El COVID-19 es una carrera de fondo



**¡Respetar los tiempos de
descansar!**

Seguramente te cueste
dormir bien estos días

Pero trata al menos de
reposar el cuerpo y los ojos
un mínimo de 5-6 horas.

Y recuerda que nos puedes contactar cuando quieras en el WhatsApp 676796701

Cuida de tí, para poder cuidar a los demás
El COVID-19 es una carrera de fondo



**¡Cuidar de nosotros mismos
no es un lujo,
es una necesidad!**

Respetar las horas de comidas y de los descansos, mantenerse en contacto con tus seres queridos, compartir tus emociones, buscar espacios de disfrute,

Lema tomado de las recomendaciones del H.U. La Paz en su vídeo
<https://www.youtube.com/watch?v=tJLa8k8Jwi4>

Y recuerda que **nos puedes contactar** cuando quieras en el WhatsApp 676796701



Cuida de tí, para poder cuidar a los demás

El COVID-19 es una carrera de fondo



Sobre la RESILIENCIA

“No son los más fuertes de la especie los que sobreviven, ni los más inteligentes. Sobreviven los más flexibles y adaptables a los cambios”.

CHARLES DARWIN

El origen de las especies, 1962

Y recuerda que nos puedes contactar cuando quieras en el WhatsApp 676796701