



Hoja De Recomendaciones

Cuidando el uno del otro durante COVID-19

Antes de COVID-19, estábamos acostumbrados a pasar mucho tiempo con nuestros compañeros de equipo, ya sea en el sitio, en terreno, socializando en el almuerzo y de vuelta en el campamento, o en la oficina durante las reuniones y encuentros informales. Era más fácil tener una idea de sus estados de ánimo y notar cambios sutiles en su comportamiento si no estaban teniendo un gran día.

Las medidas de distanciamiento social pueden hacer que estar atentos a nuestros colegas sea un poco más difícil ahora, pero es realmente importante seguir cuidando de los demás, y prestar atención a las señales cuando alguien no está bien.

¿Cuándo considerar comenzar una conversación?	<p>Algunas de las señales que hay que tener en cuenta en sus colegas (ya sea en persona o en videoconferencia/teléfono) incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none">• El tono de voz desanimado durante las conversaciones o reuniones individuales.• Cambios físicos como dolores de cabeza, problemas de sueño o fatiga, problemas digestivos y/o cambios de peso.• Cambios en el comportamiento, tales como reaccionar de forma exagerada, tensión emocional, distraerse más, retraerse, aumentar el consumo de alcohol, tabaco, etc.• Cambios no tan evidentes como sentirse ansioso o enojado, disminución de la confianza en sí mismo, disminución del humor, disminución de la energía, asumir lo peor y dudar de la propia capacidad.
Cómo iniciar una conversación	<ul style="list-style-type: none">• Aborde la conversación con cuidado, y sea abierto y empático.• Antes de iniciar una conversación, piense en lo siguiente:<ul style="list-style-type: none">○ Elija un lugar que sea relativamente privado e informal para tener la conversación ya sea cara a cara o por teléfono.○ Si es posible, considere hablar durante una caminata o sentarse a tomar una copa o a descansar. El mismo principio se aplica cuando no se puede tener una conversación cara a cara.○ Tómese el tiempo suficiente para hablar y tener el estado mental indicado.○ Averigüe qué tipo de opciones de apoyo puede haber disponibles.
Escuche y motívelos a actuar.	<ul style="list-style-type: none">• Asegúrese de escuchar sin juzgar lo que la otra persona le cuenta.• Tome en serio lo que la otra persona le dice y ayúdela a compartir con preguntas sobre cómo está.• Recuerde que no necesita resolver el problema y no sienta que necesita tener todas las respuestas.• Es inútil decirles cosas como “todos nos estresamos” o “me imagino cómo se siente”.

- Anímelos a que tomen medidas como las siguientes:
 - Hablar con un familiar o amigo de confianza.
 - Concertar una cita con su médico.
 - Ponerse en contacto con el [Programa de Asistencia para Empleados](#) si desearan recibir mayor asistencia o apoyo.
 - Cuénteles sobre otras herramientas de apoyo disponibles en las páginas de bienestar de bhp.com ([Inglés](#) | [Español](#)).

Haga seguimiento

- Haga un seguimiento unos días posteriores a la conversación para ver cómo les está yendo. Es posible que vuelvan a necesitar su apoyo.