



Hoja De Recomendaciones

# Trabajando lejos de casa durante COVID-19

Para muchos de nosotros, trabajar para una empresa de recursos significa que a menudo estamos trabajando lejos de casa. Para algunos, trabajar lejos de casa durante un tiempo prolongado puede causar presión sobre las relaciones y la vida familiar. La pandemia de COVID-19 supone un desafío añadido para los colegas que trabajan lejos de casa y sus familias. Esto incluye la extensión de turnos, restricciones de viaje y requisitos de cuarentena, y la preocupación por la propagación del virus.

Es completamente normal sentirse abrumado por los desafíos de la pandemia, así como adaptarse a los cambios implementados en el lugar de trabajo o a las adaptaciones para manejar los riesgos de COVID-19. Recuerde que las medidas son sólo temporales para frenar la propagación del virus, y son importantes para proteger la salud y la seguridad de quienes nos rodean, especialmente en las comunidades donde operamos.

A continuación, presentamos algunos consejos para apoyar su bienestar mientras trabaja lejos de casa.

<b>Manténgase conectado</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hable seguido por teléfono con sus seres queridos y amigos a través de llamadas por videos. Cuando sea posible, acuerden una hora fija para llamar cada día.</li><li>• Manténgase conectado con sus colegas que también trabajan lejos de casa. Si es posible, cree un grupo en WhatsApp para que otros también puedan estar conectados.</li><li>• Establezca desafíos diarios con la familia o los amigos. Por ejemplo, una actividad creativa, una práctica contemplativa o un cuestionario. ¡Sea creativo!</li></ul>
<b>Cuide de su bienestar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duerma lo suficiente, coma bien y haga ejercicio si es posible (salga a caminar o a correr o tome clases de ejercicio virtuales).</li><li>• La meditación también es una gran manera de ayudar a relajarse y despejar la mente del estrés o de las preocupaciones. Hay aplicaciones gratuitas disponibles para ayudarlo a hacer esto en el momento que le convenga, como Headspace y Smiling Mind.</li><li>• Lea un libro o empiece un nuevo pasatiempo que pueda hacer fácilmente mientras está lejos de casa.</li></ul>
<b>Apoye a sus seres queridos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si los miembros de la familia están nerviosos o preocupados, explíqueles las medidas que se aplican en el lugar de trabajo para reducir el riesgo de propagación.</li><li>• Recomiéndeles a sus seres queridos fuentes de información de confianza como el sitio web de la Organización Mundial de la Salud (OMS).</li><li>• Recuérdeles por qué está ausente, para poder mantenerse positivo y no enfocarse en que está lejos de casa.</li><li>• Anímelos a mantenerse en contacto con sus amigos, familiares o con su red de apoyo mientras usted está lejos.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si están estresados o tienen dificultades para sobrellevar la situación, anímelos a buscar apoyo como el Programa de Asistencia para Empleados, disponible a través de la página de bienestar en bhp.com.</li></ul>
<b>Recursos útiles</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La página de Bienestar en bhp.com (<a href="#">Inglés</a>   <a href="#">Español</a>) proporcionan apoyo sobre una gama de información valiosa en materia de salud mental y bienestar para el trabajo y la vida, incluyendo una serie de herramientas, consejos y mecanismos de afrontamiento para condiciones comunes.</li><li>• Estos materiales también incluyen un plan de acción personal para el COVID-19 para ayudarlo a reconocer cómo se siente, y hacer que piense en su propio bienestar.</li></ul>
<b>Busque apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Busque apoyo si siente que sus sentimientos están interfiriendo con su capacidad de trabajo, sus relaciones o su habilidad para manejar las tareas diarias.</li><li>• Recuerde, nuestro <a href="#">Programa de Asistencia para Empleados</a> ofrece un servicio de asesoramiento gratuito y confidencial, 24 horas al día, 7 días a la semana. Este servicio también está disponible para los miembros de su familia inmediata.</li></ul>