



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.

Manténgase conectado	<ul style="list-style-type: none">• 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.• 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.• Establezca desafíos diarios con la familia o los amigos. Por ejemplo, una actividad creativa, una práctica contemplativa o un cuestionario. ¡Sea creativo!
Cuide de su bienestar	<ul style="list-style-type: none">• Duerma lo suficiente, coma bien y haga ejercicio si es posible (salga a caminar o a correr o tome clases de ejercicio virtuales).• 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 ayudarle a hacer esto en el momento que le convenga, como Headspace y Smiling Mind.• Lea un libro o empiece un nuevo pasatiempo que pueda hacer fácilmente mientras está lejos de casa.
Apoye a sus seres queridos	<ul style="list-style-type: none">• 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.• Recomiéndeles a sus seres queridos fuentes de información de confianza como el sitio web de la Organización Mundial de la Salud (OMS).• Recuérdeles por qué está ausente, para poder mantenerse positivo y no enfocarse en que está lejos de casa.• Anímelos a mantenerse en contacto con sus amigos, familiares o con su red de apoyo mientras usted está lejos.



	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Recursos útiles	<ul style="list-style-type: none">• La página de Bienestar en bhp.com (Inglés Español) 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.• 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.
Busque apoyo	<ul style="list-style-type: none">• Busque apoyo si siente que sus sentimientos están interfiriendo con su capacidad de trabajo, sus relaciones o su habilidad para manejar las tareas diarias.• Recuerde, nuestro Programa de Asistencia para Empleados 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.