



Ante esta pandemia del Covid-19 se han incrementado las medidas de prevención y distanciamiento social para reducir los riesgos de contagio de la población, de manera que muchas personas deben realizar trabajo desde casa (home office) para brindar un servicio con responsabilidad.

Trabajar en casa, en confinamiento, especialmente cuando no es una costumbre, puede generar malestar psicológico que debe prevenirse. Para ello es importante establecer una agenda de actividades y labores compartidas entre mujeres y hombres, basada en la igualdad, el respeto, la tolerancia y la no violencia.

Al laborar en casa por largos periodos de tiempo, es importante tener claro tu horario de inicio-término en tu jornada, esto te ayudará a organizar mejor el tiempo libre y eliminar interrupciones que afecten en el trabajo.

- Es importante tener al menos tres comidas al día: el desayuno, antes de iniciar la jornada laboral; el almuerzo, a mitad de la jornada, y la comida, al finalizar el horario de labores.
- Recuerda que si tienes síntomas de agotamiento, fatiga o pérdida de concentración, debes hacer una pausa que te ayude a retomar la atención, como por ejemplo realizar una actividad física (estirar los músculos, cuello y espalda, caminar por la casa, etcétera).

Trabajar cuando hay niños y niñas en casa es una tarea compleja que requiere organización. Se deben organizar de manera compartida entre padres y madres para el cuidado, crianza y apoyo en las tareas escolares.

- Buscar espacios y tiempos de calidad para la convivencia familiar (juegos de mesa, por ejemplo), con ello las niñas y niños no resentirán la falta de convivencia con otras personas.

Aprovecha el tiempo para pasarlo en familia; si bien no podemos salir, este lapso lo podemos tomar como una oportunidad para estar más cerca de quienes queremos. ya que, a causa de otras actividades, no siempre podemos estar.

Busca hacer en casa esa actividad que siempre pospusiste, o leer el libro que quedó inconcluso.

Tomemos este tiempo de forma positiva; si bien permanecer en el encierro es difícil, pensemos que nos estamos cuidando y que así contribuimos a proteger a toda nuestra comunidad.

