ALIANZA DE INVESTIGACIÓN
Análisis de condiciones laborales y trabajo decente: un asunto interdisciplinario y de colectivos
Código Hermes 44557

**Autor:**
***Nathaly Rivera Romero***
Profesora Asistente, Facultad de Enfermería
Universidad Nacional de Colombia -Sede Bogotá

# Cuida tu Salud Mental durante el trabajo desde casa mamás y papás

*Facultad de Enfermería*
*Sede Bogotá*

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA

# Identifica las ventajas de trabajar en el hogar

- Tienes más tiempo para compartir con tus hijos.
- Acompañas su proceso y su desarrollo.
- No te pierdes de ningún momento de su crecimiento.
- Es un tiempo para conocer más a tus hijos.

# Llega a acuerdos

- Con tu familia hagan acuerdos sobre las tareas del hogar, escríbanlas y pónganlas en un lugar visible.
- Se flexible con algunas situaciones (los juguetes no siempre deben estar en su lugar, la loza puede esperar).

# Autogestiona tu tiempo

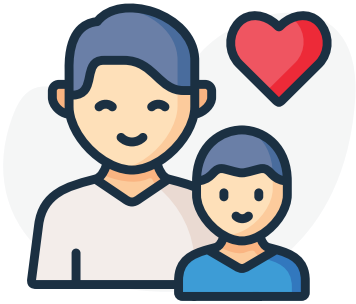
- *Desayuna, almuerzo y cena una comida ligera, no te saltes las comidas, intenta comer caliente.*
- *Planea y organiza los horarios de las actividades del trabajo, el hogar y las actividades escolares.*
- *Prioriza las actividades en tu hogar y del trabajo, es válido aplazar algunas.*
- *En los posible comunica a tu trabajo tus horarios de disponibilidad y respuesta Informa los tiempos más favorables para las reuniones.*

# Autogestiona tu tiempo

- Entre la planeación de actividades es importante incluir tiempos para ti (disfruta al máximo cada espacio que te puedas dedicar, una ducha, una bebida caliente, una buena canción).

- Desconéctate por lo menos un día de las actividades relacionadas con el trabajo.

- Comparte tiempo con tu familia y amigos dedica un espacio para hablar, jugar y reír, contacta a los que están lejos.



# Cuida tu sueño

- Respeta la hora de levantarse y la hora de ir a dormir.
- No permanezcas en pijama durante el día diferencia tu ropa para trabajar de tu ropa para dormir.
- Evita o disminuye el consumo de bebidas estimulantes especialmente en la noche.
- Busca mantener tu sueño por 6 horas seguidas, sin son pequeños los niño/as se despertarán en las noches… ***disfruta cada segundo pronto crecerán.***
- Cena algo ligero por lo menos una hora antes de ir a dormir.
- Apaga luces, incluida la del celular antes de ir a dormir.
- Prueba hacer un ritual del sueño para tus hijos y para ti que les permita prepararse para ir a dormir.

# Infórmate

- ***Evita gastar tu tiempo buscando noticias e información todo el día, programa un horario máximo dos veces al día.***

- ***No te satures ni satures a otros con información.***
  - Frente a cursos, webinar y conferencias prioriza. temas de tu interés y que se adapten a tus horarios, no tienes que estar en todos.
  - Identifica si estas produciendo contenido de más para compartir.
  - Comparte información positiva, diferente, creativa.

- ***Busca información de fuentes oficiales y confirmadas.***
- ***Busca nuevo contenido que tus hijos puedan disfrutar.***

# Permite un espacio y un tiempo para ti

- Identifica las emociones y sentimientos que estás viviendo.
- Siente y acepta tus emociones, permítete un tiempo para comprenderlos.
- Comparte las emociones con personas de tu confianza.
- Evalúa de forma objetiva tu situación actual.
- Se amable y compasivo con los demás y contigo.
- Busca ayuda profesional si la necesitas.

## Recuerda que cuando no manejas las emociones

- Puedes caer en ocuparte y llenarte de trabajo para evadir las emociones.
- Durante el día es posible que aumentes la cantidad y el número de porciones de los alimentos, para compensar la sensación de estrés.
- Puedes experimentar rabia o enojo fácilmente lo que puede estar ocultando la tristeza o el miedo.
- Es posible que aumentes el consumo de sustancias psicoactivas para disminuir la ansiedad o intentar rendir más.

{ *Estamos en un periodo de crisis debemos aceptar nuestra realidad, bajar las expectativas, buscar las herramientas para adaptarse y ser más efectivo. Pero en especial cuidarnos a nosotros mismos para cuidar de nuestros hijos.* }

# Referencias:


- Hong Kong Red Cross, Feb 2020, First edition. Afrontamiento Psicológico durante un brote de enfermedad - Personas que están en cuarentena
- Minsalud. ¿CÓMO PROTEGEMOS NUESTRA SALUD MENTAL ANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID19? Convivencia Social y Salud Mental Boletín #2. Marzo 2020 [Traducción al españos]
- Grupo de Referencia del IASC para la SMAPS en Situaciones de Emergencia (Distribución: 14 de marzo 2020
- OPS. Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19 12 de marzo del 2020