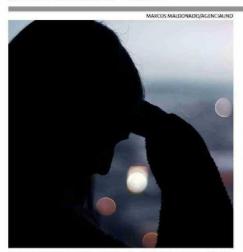


Fecha: 27-06-2024

Medio: La Estrella de Tocopilla Supl.: La Estrella de Tocopilla

Noticia general Título: Recomendaciones para prevenir la "Doble Presencia" en vacaciones



ISL ENTREGA RECOMENDACIONES PARA CUIDAR SU SALUD MENTAL.

Pág.: 7 Cm2: 195,2 VPE: \$103.086

Tiraje: Lectoría: Favorabilidad:

7.800

No Definida

2.600

Recomendaciones para prevenir la "Doble Presencia" en vacaciones

Comienza el periodo de vacaciones de invierno escolares y con ello un sinfín de preocupaciones para madres y padres trabajadores quienes, ante este nuevo escenario, pueden ver afectada su salud mental al tener que reorganizar sus responsabilidades en labores domésticas.

Para evitar los riesgos en la salud y seguridad laboral de los trabajadores, la experta psicosocial del Departamento de Prevención de Riesgos Laborales del ISL entrega las siguientes recomendaciones:

Diseñe un horario o una pizarra con las actividades del día y la semana, y respételo. Organice tus tareas diarias y semanales, asignando tiempos específicos para el trabajo y para la familia.

Trabaje en conjunto con su hijo o hija, explíquele la importancia de su trabajo y la necesidad de concentrarte durante ciertos momentos del día.

Planifique actividades que les lleven mucho tiempo para hacer, escoja las que mantengan entretenidos a sus hijos.

Converse en su trabajo con la jefatura y compañeros sobre tus horarios disponi-

Pídeles ayuda en las labores del hogar, asigne tareas adecuadas a la edad de sus

hijos para que se involucren en las responsabilidades del hogar.

Realice ejercicios en conjunto. Aproveche los mo-mentos para hacer ejercicios en familia, lo que no solo beneficiará su salud y la de sus hijos, sino que también les ayudará a liberar energía y a relajarse, lo que puede facilitar su descanso y tu concentración en su jornada de deberes laborales. O

