

MARCOS MALDONADO/AGENCIA UNO



ISL ENTREGA RECOMENDACIONES PARA CUIDAR SU SALUD MENTAL.

## Recomendaciones para prevenir la “Doble Presencia” en vacaciones

Comienza el periodo de vacaciones de invierno escolares y con ello un sinnúmero 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 De-

partamento 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 sus 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 concentrarse 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 disponibles.

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 momentos 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. 🧘