

SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL LUCHA CONTRA LA INFLUENZA

Programa de Asistencia al Empleado

Todos los medios de comunicación han informado sobre las conductas para prevenir el contagio de la influenza.

Sin embargo poco hemos escuchado sobre las medidas emocionales para contrarrestar el miedo que puede generar una situación como esta.

A continuación el PAE le ofrece las siguientes recomendaciones:

- *Busque mantenerse bien informado y evite participar distribuyendo o escuchando rumores.*
- *Siga las medidas de salud preventiva recomendadas por los medios autorizados de salud.*
- *Mantenga su salud física y emocional cuidando alimentarse de manera balanceada.*
- *Evite tener o fomentar pensamientos catastróficos como: No habrá solución a este problema.*
- *Fomente pensamientos positivos hacia la solución del problema o hacia reconocer sus fortalezas para enfrentarlos. Ejemplo: Estaré al pendiente de mi salud y en caso de tener algún síntoma consultaré con expertos.*
- *Vigile su salud y la de su familia tomando una actitud responsable y no alarmante.*
- *Realizar sus actividades lo más normalmente posible (dentro de los parámetros que lo protejan de contagios) mantendrá ocupada su mente y le ayudará a controlar pensamientos de preocupación sin fundamento.*
- *Recuerde que pedir apoyo de sus colegas, amigos o familiares puede ayudarle a adaptarse mejor a los cambios que ha sufrido por los cambios de la contingencia.*
- *En caso de sufrir estados de ansiedad o estrés usted cuenta con los servicios del PAE para expresar sus emociones en un marco confidencial las 24 horas los 365 días del año.*

**¡RECUERDA LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!
LAS 24 HORAS LOS 365 DÍAS DEL AÑO**

www.mipae.com

