

LA DIRECCIÓN DE GESTIÓN DE RECURSOS HUMANOS DEL INAES  
DEPARTAMENTO DE DESARROLLO DEL TALENTO HUMANO

# RECOMIENDA

A través del área de Salud, a todos los funcionarios del INAES, practicar algunos tips (consejos/sugerencias) para mantenerse saludable emocional y físicamente en este periodo de quedarse en casa.

Nota para ti mismo:



**01 Estás salvando vidas.** Quédate en casa, lo haces para salvar vidas y para mantenerte sano, ayudando a frenar los contagios.



**02 Crea un horario para tu día.** Organiza una rutina para trabajar desde casa, aprovecha cumplir con los trabajos pendientes, además de tener horarios para disfrutar en familia, ver películas o jugar con los niños, puede hacer más fácil tu aislamiento. Recuerda 8 horas de trabajo, 8 horas de disfrute y 8 horas de descanso.



**03 Come sano.** Fortalece tu sistema inmunológico, establece un plan de comidas saludables, incluyendo frutas, verduras y legumbres.



**04 Toma suficiente agua.** Bebe 2 lts. de agua por día, como mínimo, ayuda a mantener hidratada la mucosa y proteger las vías respiratorias además de que es necesario para un montón de procesos metabólicos.



**05 Mueve y relaja tu cuello.** Mantente activo, realiza actividades físicas de al menos 30-45 min. diariamente, tiempo de ejercicios, tiempo de meditación, procura aplicar la pausa activa adoptada en el INAES.



**06 Expresa tu sentir.** Habla de cómo te sientes con tu familia o amigos, compañeros de trabajo, grupo de whatsapp de docentes y funcionarios y escucha cómo se sienten ellos, te ayudará a que fluya mejor lo que haces. Si necesitas un mayor acompañamiento puedes comunicarte vía telefónica al consultorio psicológico de Fundación Buen Gobierno totalmente gratuito.



**07 Disfruta.** Visita sitios web en los que puedes recorrer museos del mundo de manera virtual o ve videoblogs, busca sitios donde puedas leer libros de manera gratuita, toma cursos en línea gratis e incluso ve conciertos en tiempo real.

Consultorio de Orientación Psicológica:

☎0981 137-023

✉consultorio@buengobierno.org.py

#Eresimportante

#FamiliarINAES

Asunción, 03 de Abril de 2020.