



Cómo brindar apoyo a tu equipo durante el COVID-19:

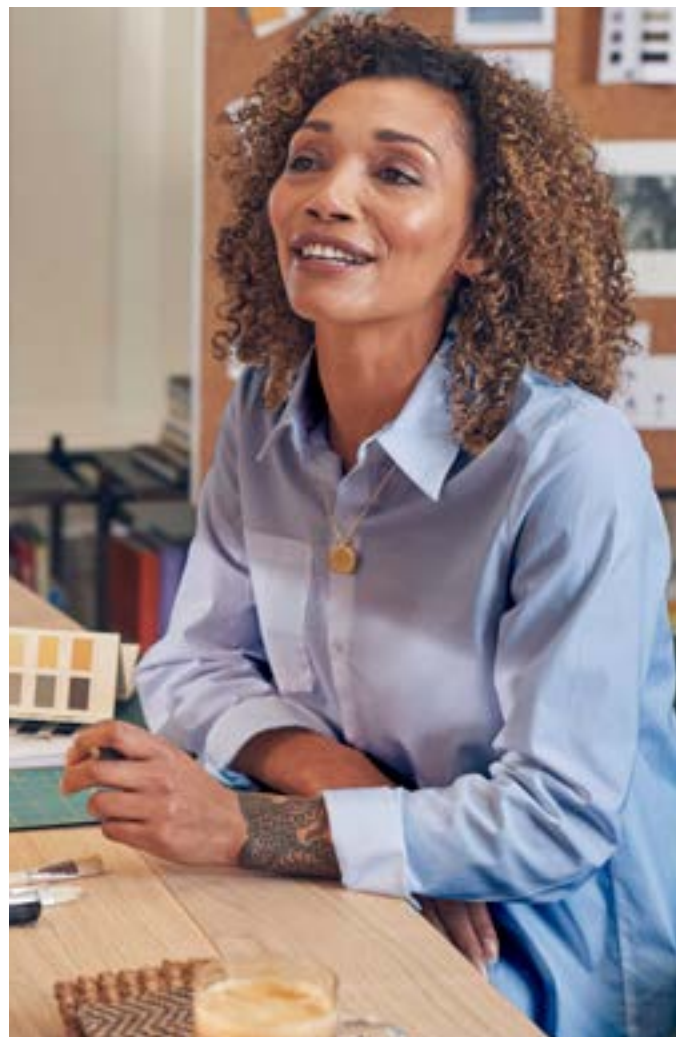
Guía para Gerentes

Información útil, consejos prácticos y el conocimiento de expertos para ayudarnos a todos.

Mantente actualizado en tiempos de incertidumbre

La pandemia del coronavirus ha cambiado nuestra vida laboral. En estos momentos, todos tenemos un mayor riesgo de sufrir estrés, soledad, agotamiento y enfermedades, especialmente aquellos que manejan un negocio. Cuidar de nuestra salud y bienestar es muy importante, al tiempo que nos adaptamos a una nueva normalidad laboral.

En lo que respecta a lo físico, los cambios en tu rutina pueden causarte o agravar problemas musculares, articulares y óseos. Mientras que, en el plano psicológico, puedes estar sufriendo de estrés, sintiéndote bajo nuevas presiones y tratando con un alto nivel de incertidumbre. Sabemos que es mucho lo que te preocupa, incluyendo el bienestar de tus empleados. En un momento en el que todos podemos sentirnos abrumados, nosotros te orientamos para manejarlo de la mejor forma. Esta guía contiene consejos e información confiable para ayudarte a cuidar del bienestar de tus empleados, durante este difícil momento.



Haz clic en el ícono de inicio en cualquier punto de esta guía para volver a esta página.



Cómo

cuidarte

Hoy más que nunca es importante cuidarse. Mantenerte saludable te ayudará a concentrarte en el negocio y a cuidar de tus empleados.

Tu equipo recurrirá a ti en busca de apoyo y consejo. El liderazgo positivo te ayudará a transmitir tranquilidad al personal y aumentar la moral del grupo.

- **Piensa en lo que necesitas para mantenerte bien.** Por ejemplo, conectarte con otros, hacer ejercicio, descansar, llevar una dieta saludable y hacer actividades de relajación. Asegúrate de tomar un tiempo para todas estas actividades. Programa diariamente en tu calendario un "descanso saludable" y anima a tu equipo a hacer lo mismo. Podría consistir en pasar tiempo con los niños, hacer ejercicio, actividades de jardinería, meditación o leer un buen libro.
- **Lidera con el ejemplo** Comparte tus propios logros y desafíos. Cuéntale a tu equipo cómo estas enfrentando la situación y cómo te cuidas.
- **Se auténtico.** Hazle saber a tu equipo si estas pasando por una situación difícil. Comparte tus propias preocupaciones. Ser abierto y honesto acerca de tus propios sentimientos animará a los demás a hablar sobre sus propias necesidades y preocupaciones, al tiempo que permitirá que ellos también te brinden su apoyo.

Recuerda que no estas solo.

Los gerentes y los responsables de los negocios están tratando de encontrar la forma de responder a esta crisis, de una manera que sea justa para los empleados y para el negocio. Busca a otras personas con quien hablar.

Comparte ideas para ayudarte a descubrir cómo manejar estos nuevos desafíos.

Es posible que ya tengas tu propia red profesional. Las redes sociales también pueden ser de gran ayuda. Formula preguntas en LinkedIn o participa en conversaciones relacionadas.



Gestiona en base a la confianza para lograr un equipo saludable

Un estudio relacionado con el bienestar en el trabajo demostró que el trabajo flexible, el reconocimiento y el apoyo positivo, por parte de los gerentes o mandos superiores, son clave para el bienestar del personal.

Contar con los conceptos básicos de una buena gestión, te ayudará con tu equipo y a mejorar tu compromiso con el negocio. El apoyo que le brindes durante esta crisis será recordado y valorado.

Se flexible

En este momento, es vital que seas flexible en tu gestión. Es necesario que tengas una idea realista del tiempo que tu personal puede dedicarle al trabajo, para ajustar tu planificación y cargas de trabajo consecuentemente. Pregúntale a cada uno de los miembros de tu equipo, de manera individual, acerca de cuáles son sus necesidades y responsabilidades familiares.

Un cuestionario acerca del trabajo desde casa podría ayudarte.

También se flexible en lo que respecta a la tecnología.

Algunas organizaciones prefieren video llamadas, por la velocidad y forma de comunicación, mientras que otras encuentran que las conversaciones y los documentos en línea les permite a todos tener acceso a las conversaciones y al conocimiento compartido.

Está preparado para algunas situaciones de ensayo y error, mientras decides que es lo más adecuado para tu equipo.

Ser flexible en este momento motivará a tu equipo y les dará la posibilidad de administrar su propio tiempo, tanto ahora como en el futuro.

Se accesible

Tener un gerente accesible ayuda a las personas a sentirse lo suficientemente cómodas, para plantear un problema con relación a su bienestar.

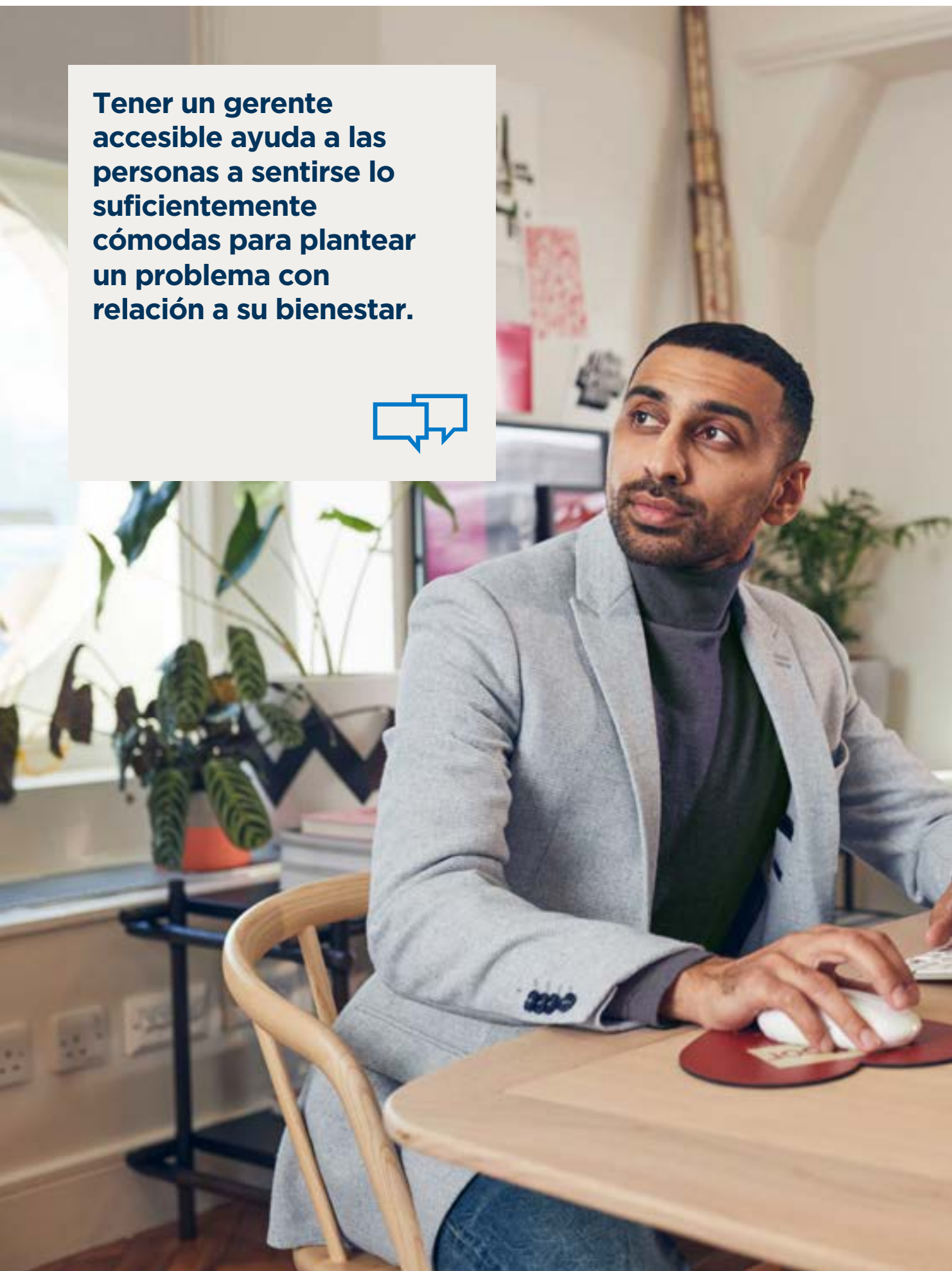
Permite que el personal sepa que puede acudir a ti, cuando necesite compartirte alguna preocupación. Dedícales el tiempo que necesitan. Si en verdad no pudieras de manera inmediata, hazles saber la razón y coordina para otro momento tan pronto como sea posible.

Celebra el éxito

Si los empleados sienten que la recompensa que reciben por su trabajo es menor que el esfuerzo que ponen, pueden estar en mayor riesgo de sufrir problemas comunes de salud mental y un aumento de estrés.

Hazles saber también que valoras su paciencia, comprensión, contribución y apoyo. Reconóceles y celébrales sus logros en este difícil momento.

Tener un gerente accesible ayuda a las personas a sentirse lo suficientemente cómodas para plantear un problema con relación a su bienestar.



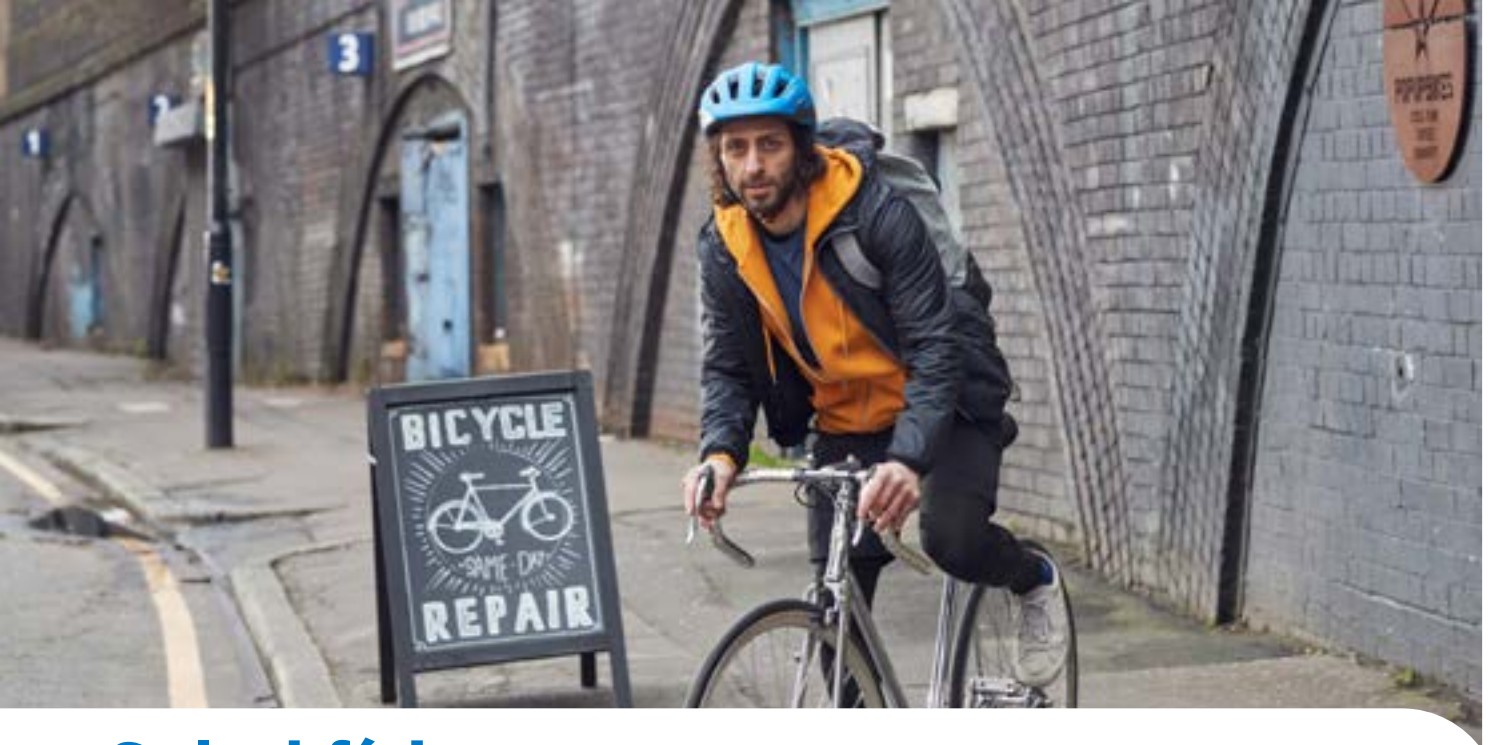
Cuida de tu equipo

Tu equipo está conformado por personas con diferentes necesidades de salud. Algunas de estas necesidades quizás cambiaron, a medida que la pandemia de coronavirus fue transformando nuestra vida laboral.

Tu apoyo puede ayudar a tu equipo a mantenerse bien. Un equipo fuerte y saludable tendrá una mayor capacidad para hacer frente a nuevas demandas en este momento, y en el futuro.

Es posible que aquellos con condiciones de salud física o mental preexistentes, hayan hecho algunos ajustes para trabajar de manera efectiva. Quizás sea necesario revisar esta adaptación, para asegurarte que cuentan con el apoyo adecuado para trabajar desde casa, de forma segura.





Salud física

Hoy en día, cuidar de nuestra salud física es lo más importante. Mantenernos saludables estimula nuestro sistema inmunológico y nos ayuda a combatir las enfermedades. Un grupo de trabajo saludable se traduce en un equipo que perderá menos días por enfermedad, en un momento en que se necesita del trabajo de todos.

Mantente actualizado en relación al COVID-19

- **Recuérdale** con regularidad a tu personal las pautas de la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- **Pregúntale** si hay algo más que necesitan para mantenerse seguros en el lugar de trabajo.
- **Comparte** información sobre lo que deben hacer si ellos o alguien en casa experimenta síntomas de COVID-19.

Es necesario que tus colaboradores sepan cómo obtener una recomendación de su médico que autorice el aislamiento, así como la remuneración a la que tienen derecho, en caso de enfermedad.

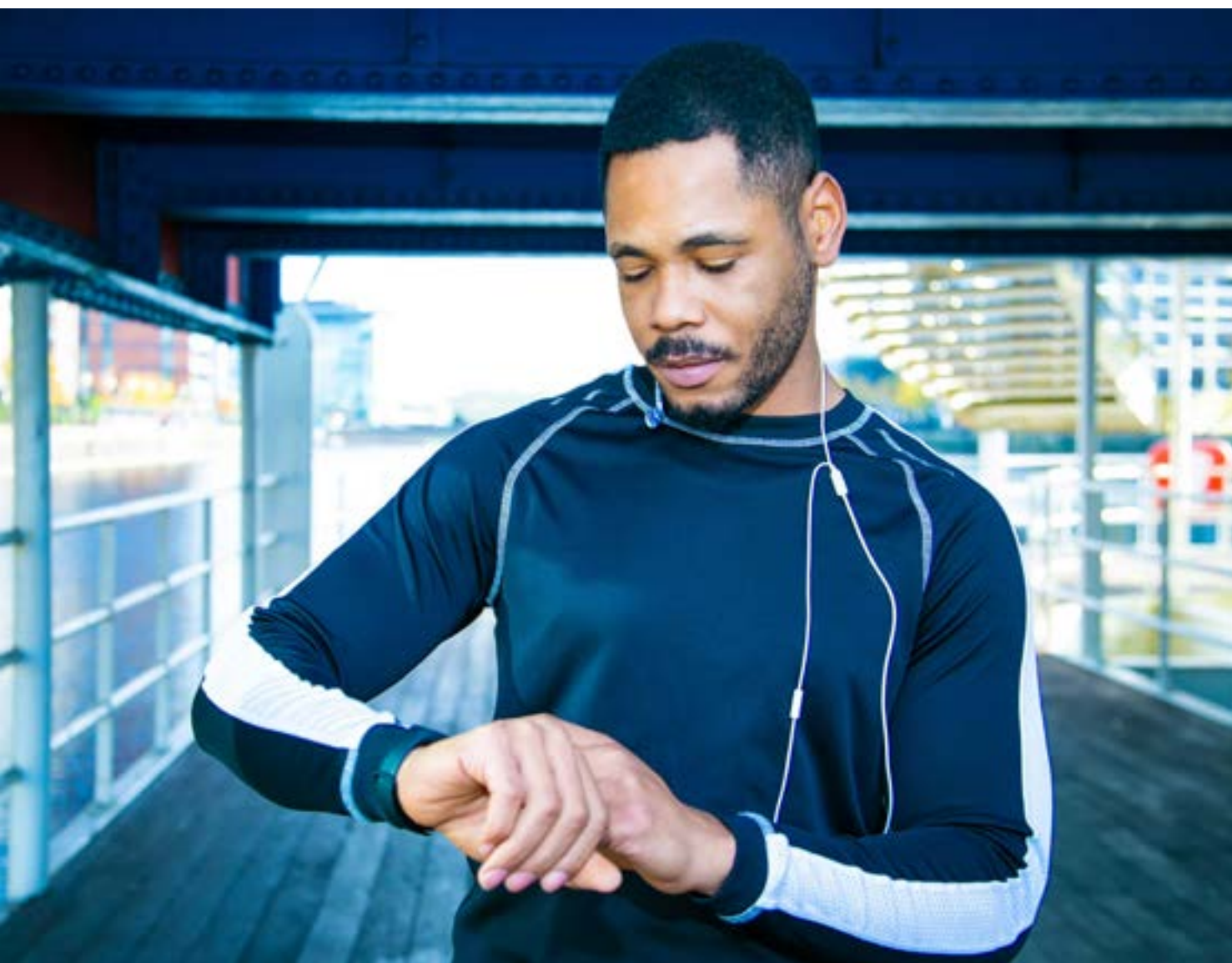
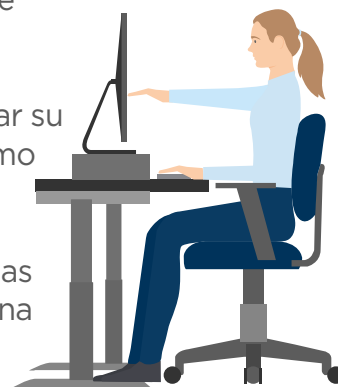
Promueve hábitos saludables

Las rutinas de todos han cambiado. Actualmente hay mayor cantidad de personas trabajando desde casa. Piensa en el impacto de estos cambios en el bienestar de tu personal. Los miembros de tu equipo pueden estar moviéndose menos, ya que no realizan el viaje a la oficina, y los momentos para estirar las piernas entre reuniones se han puesto en pausa. Es posible que no tengan el espacio o el mobiliario adecuado, al tiempo que es muy probable que el límite entre el hogar y el trabajo se haya desdibujado.

- Pide a todos los miembros de tu equipo que hagan una evaluación de su espacio de trabajo y que, si hubiera algo que necesiten, te lo hagan saber. Aquellos con condiciones de salud preexistentes quizás necesiten equipamiento especial adicional, para poder realizar su trabajo desde casa eficientemente. Es tu responsabilidad proporcionar todo aquello que sea necesario.



- Puede que en este momento no sea posible evaluar los espacios de trabajo personalmente. Pero puedes compartir información con tu equipo acerca del cuidado de la postura durante el trabajo desde casa. Los colaboradores deben estar sentados a una mesa y colocar su pantalla a la altura de los ojos. Para más información acerca de cómo organizar un espacio de trabajo u oficina en casa, [consulta aquí](#).
- Configura alertas para recordarte a ti y a los miembros de tu equipo de moverse. Todos debemos levantarnos y estirar las piernas al menos cada hora. La práctica de yoga, en una silla, también es una buena opción.
- Programa descansos durante el día y anima a tu equipo a tomar el tiempo adecuado almorzar.
- No programes una reunión detrás de otra. Trata de asegurar que todos tengan cinco minutos entre reuniones, para dejar el escritorio y estirar las piernas.
- Anima a tu equipo a hacer ejercicio. Algunas personas prefieren hacer ejercicio solo, mientras que a otras quizás les guste practicar yoga o hacer algún tipo de [ejercicio de alta intensidad](#) en grupo. Si es posible programa algún tipo de actividad, dentro de las horas de trabajo. Esto ayudará a las personas que quieren cuidarse a participar.
- Si una llamada no requiere el uso de la videocámara, podrías tener la "reunión caminando" mientras se ponen al día, vía telefónica.





Salud mental y bienestar

Las pequeñas acciones pueden tener un gran impacto. Por ejemplo, tus colaboradores apreciarán si les dedicas tiempo para hablar acerca de su bienestar. Anima a todos a cuidar de su salud mental y a tomar medidas proactivas para mantenerse conectados. Sólo el 50% de las personas que tienen problemas de salud mental, hablan con su gerente o jefe inmediato. Como líder, puedes mejorar las prácticas de trabajo, alentar a tu equipo a hablar abiertamente y hacerles sentir que le brindarás tu apoyo.

Construye con sentido de comunidad

Trabajar desde casa puede llevar a cierto aislamiento, especialmente si las personas viven solas. Incluso cuando tengan una familia a su alrededor, pueden sentirse que no están conectados con su equipo de trabajo. La soledad puede tener un impacto negativo en nuestra salud mental.

El estudio antes mencionado señala que el 50% de las personas manifestaron que sus colegas tuvieron un impacto positivo en su bienestar laboral, lo cual sugiere que es importante tener una buena relación en el entorno laboral.

Esto tiene un impacto positivo en los negocios. Cuando nos sentimos conectados con nuestros colegas, nuestro entusiasmo crece, nuestra moral aumenta y tenemos una mejor predisposición al trabajo.

**Sólo 1 de
cada 2**

**personas que
tienen
problemas de
salud mental
hablan con su
supervisor al
respecto.**



Consejos para mantenerte conectado



Comparte con tu equipo

Anímalos a saludarse cada mañana. Puedes compartir información acerca de lo que planeas hacer durante el día, de algún logro o desafío que estas enfrentando. Una simple rutina matutina puede ayudar a las personas a entrar en 'modo de trabajo' y sentirse parte de una comunidad.



Comparte tiempo

Fomenta los chats no laborales o las pláticas de 'buenas noticias'. Muchos han descubierto que están conociendo más a sus colega y conocer la vida de todos en el hogar les ha ayudado a unirse.



Se sociable

Los eventos sociales en línea pueden ayudar al personal a mantenerse conectado. Por ejemplo, un encuentro virtual para compartir un café o un té, una sesión de yoga, un cuestionario o sesiones de manualidades. Pregúntale a tu equipo qué le gustaría hacer. Asegúrate que sea un momento libre de trabajo, para que todos tengan la oportunidad de relajarse y pasar un buen momento.



Crea un calendario virtual

Ten en cuenta que los diferentes equipos y sus respectivos miembros pueden tener distintas preferencias, en lo que respecta a la forma de socializar y mantenerse en contacto. Un calendario virtual de apoyo, información y eventos sociales con los distintos enlaces o reuniones puede ayudar a las personas a planificar su semana y elegir en cuál participar.



Se amable

Los malentendidos y conflictos pueden ocurrir más frecuentemente en los equipos que trabajan de forma remota. Los conflictos y actos de intimidación pueden aumentar los síntomas de depresión, ansiedad y problemas relacionados con el estrés. Trata de ser sensible y amable. Recuérdale a tu equipo que actúe con conciencia y empatía al momento de tener conversaciones difíciles



Promueve una salud mental positiva y el bienestar durante el trabajo desde casa

- Ten reuniones virtuales de equipo en forma regular. Obtén una idea del estado de ánimo en el equipo, a través de alguna forma discreta en que compartan sus sentimientos. Por ejemplo, que los miembros del equipo describan con un número del uno al diez o con una palabra su estado de ánimo de ese día. Puedes comenzar con una palabra positiva y sincera. Has un seguimiento de las personas que constantemente describen su estado de ánimo con números bajos o palabras negativas.
- Antes de comenzar las reuniones de equipo, has junto con ellos un ejercicio de respiración simple.
- Sugiereles que, si es posible, encuentren un espacio que sólo usen para trabajar. Tener la posibilidad de ponerse de pie y alejarse del lugar de trabajo al final del día, puede ayudar a crear un límite entre el trabajo y la **vida en el hogar**. Si esto no es posible, anímalos a tratar de trabajar en una habitación distinta al lugar donde terminarán el día.
- Recuérdales los recursos de apoyo que tienen disponibles. Por ejemplo, apoyo a través de Programas de Asistencia al Empleado (EAP). Asegúrate que sepan cómo acceder a dichos programas, mientras trabajan de manera remota.

Apoyo al empleado

El personal puede obtener apoyo a través de un programa de asistencia para empleados (EAP) que se encuentre disponible.



Estrés

Es un momento particularmente difícil para la mayoría de nosotros. Es importante que tus colaboradores controlen su nivel de estrés y se aseguren de no sentirse demasiado abrumados. El estrés puede causar o empeorar problemas de salud mental ya existentes. Estar estresado, durante un largo período de tiempo, también puede afectar tu salud física.

En algunos casos, tu personal puede necesitar trabajar más horas para cubrir las ausencias por enfermedad o debido a una carga de trabajo adicional. Esto puede aumentar su estrés. Las largas horas de trabajo también están asociadas con la depresión. Anima al personal a tomar descansos, a salir y hacer algo de ejercicio cuando les sea posible.

Las horas de trabajo pueden variar durante el aislamiento, pero alienta al personal a cumplir con horarios planificados y a no trabajar fuera de horario. Lidera con el ejemplo.

Reconocer los signos de estrés es más difícil cuando los colaboradores trabajan de forma remota. Está atento a los cambios de comportamiento. Las personas bajo estrés pueden ser menos comunicativas, pueden apresurarse a hacer las cosas, cometer errores poco característicos, expresar altos niveles de preocupación, agitarse, no tomar descansos o no participar en reuniones de equipo o eventos sociales.



Las horas de trabajo pueden variar durante el aislamiento, pero alienta al personal a cumplir con sus horas planificadas y a no trabajar fuera de horario. Lidera con el ejemplo.

Acciones que seguir para eliminar el estrés

- ☐ Mantén un diálogo continuo con todos los miembros de tu equipo. Además de las reuniones de equipo, reúnete con cada uno de manera individual.
- ☐ Has muchas preguntas abiertas para obtener una idea de cómo tus colaboradores hacen frente a esta situación.
- ☐ Promueve la discusión en línea de los problemas, así como de los temas positivos. Compartir frustraciones y dificultades puede ayudar, pero hacerlo de forma remota puede ser difícil.
- ☐ Asegúrate que tus empleados se sientan cómodos cerrando su sistema de mensajería, si necesitan concentrarse. Confía en ellos para continuar trabajando sin tu seguimiento (lo que causaría más estrés tanto para ti como para ellos). Trata de centrarte en el rendimiento como una medida de éxito, en lugar del tiempo empleado.
- ☐ Asegúrate de estar accesible. Los miembros del equipo necesitan sentir que pueden acudir a ti, si es necesario.

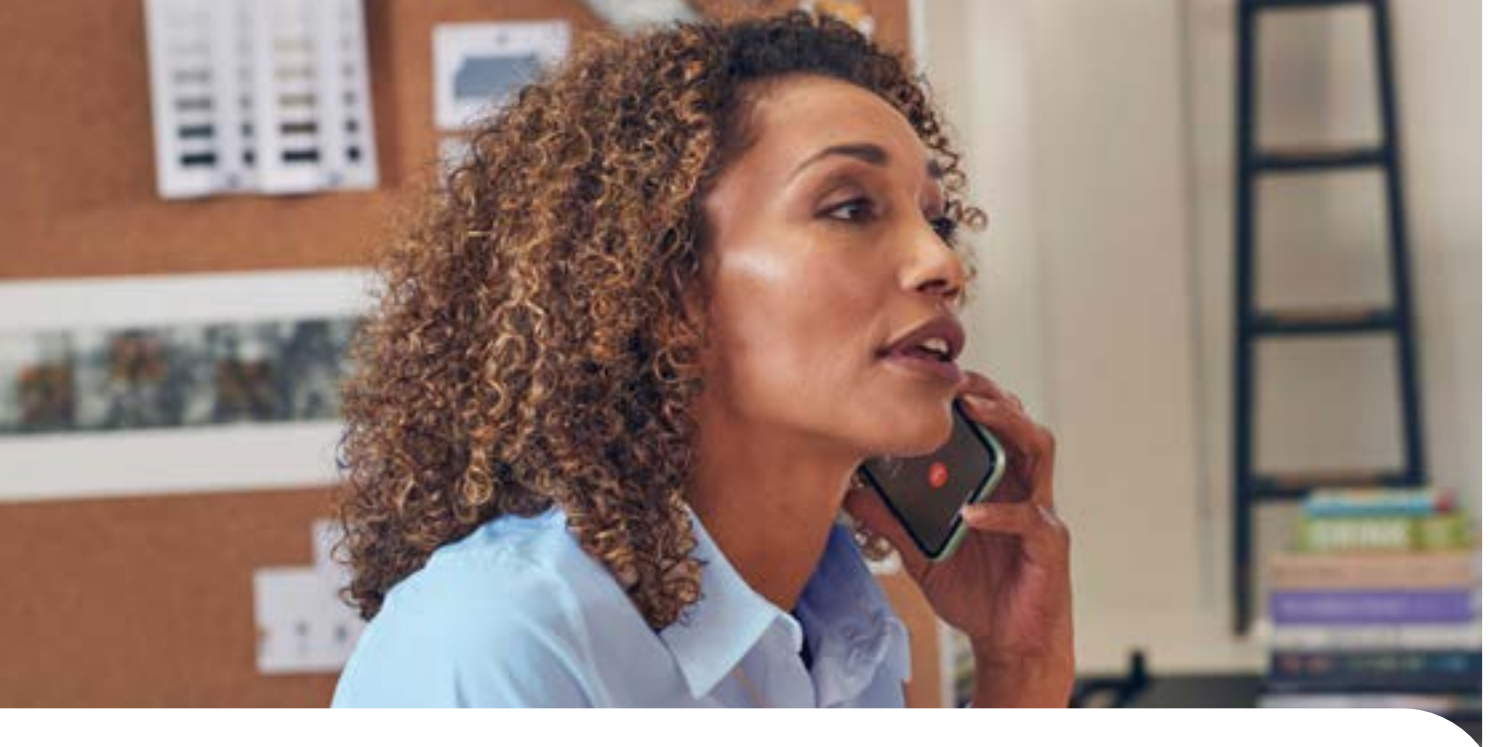
Para obtener más información acerca del estrés relacionado con el trabajo, has clic [aquí](#).

Condiciones de salud mental preexistentes y COVID-19

A continuación, presentamos algunos ejemplos de cómo el COVID-19 puede afectar a aquellas personas que tengan afecciones de salud mental preexistentes. Es importante que seas consciente de los efectos que estas condiciones pueden tener.

- Las personas con trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) o aquellos que tienen sentimientos difíciles sobre el lavado de manos y la higiene pueden encontrar difícil el enfoque actual que se le está dando la limpieza y la higiene. El consejo sobre el lavado regular de manos podría causar altos niveles de ansiedad o fomentar comportamientos de escasa utilidad. Algunas personas con TOC pueden estar haciendo terapia donde se les anima activamente a no lavarse las manos tan regularmente como lo solían hacer. Pueden estar sintiendo conflictos y luchando con sentimientos encontrados.
- Cualquier persona que tenga altos niveles de ansiedad, relacionados con la salud o la muerte, también puede estar batallando en este momento. Nuestra información sobre los [trastornos de ansiedad](#) puede ayudarte a entender más acerca lo que algunas personas pudieran estar experimentando.





Apoyo al personal con cesantía obligatoria

El hecho de estar de cesantía obligatoria es un nuevo concepto, para la mayoría de nosotros. Algunos colaboradores con esta licencia pueden apreciar el tiempo libre y la posibilidad de pasar más tiempo con la familia. Otros pueden sentirse aislados y solos; o tal vez pueden sentirse menos valorados o en mayor riesgo de un futuro despido.

Es posible que se sientan más ansiosos o experimenten un bajo estado de ánimo. La soledad, la incertidumbre y la inseguridad laboral están todas relacionadas con problemas de salud mental.

- De ser posible, contacta de manera regular a todos los miembros del personal que se encuentren de licencia. Dale la oportunidad de hacerte preguntas y compartir cualquier inquietud.
- Considera pedirle a tu CEO que haga videos con actualizaciones de la situación específicamente, para aquellos empleados que se encuentran en este período. Si esto no es posible, asegúrate que reciban actualizaciones generales.
- Crea una comunidad o grupo en línea específicamente para el personal que se encuentra en esta situación.
- Invita al personal cesante a los eventos sociales en línea.
- Además de incluir su participación en estas actividades, las capacitaciones, los seminarios web de aprendizaje o actualizaciones en línea pueden ayudarlos a sentirse conectados y útiles.

Algunos empleados con cesantía obligatoria pueden apreciar el tiempo libre y la posibilidad de pasar más tiempo con la familia. Otros pueden sentirse aislados y solos.





Apoyo a grupos vulnerables y de alto riesgo

Cualquiera de nosotros puede contraer el coronavirus, pero algunas personas tienen un mayor riesgo si lo contraen. Es importante saber si esto aplica a alguien de tu equipo.

Existen dos grandes grupos que tienen un mayor riesgo por coronavirus: vulnerable (mayor riesgo) y extremadamente vulnerable (de muy alto riesgo). El grupo de personas vulnerables incluye a los mayores de 70 años, menores de 70 años con una condición de salud preexistente (ver más abajo) y las mujeres embarazadas.

Se considera vulnerable si sufre de:

- **Asma** crónica, **enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)**, enfisema o bronquitis
- Enfermedad cardíaca crónica, como **insuficiencia cardíaca**
- Enfermedad renal crónica
- Enfermedad hepática crónica, como hepatitis
- Condiciones neurológicas crónicas, como **enfermedad de Parkinson, enfermedad neuronal motora (ENM)**, esclerosis múltiple (EM), alguna discapacidad de aprendizaje o **parálisis cerebral**
- **Diabetes**
- Problemas en el bazo, por ejemplo, enfermedad de células falciformes, o si le han extirpado el bazo
- Sistema inmunológico deprimido como resultado de afecciones como el VIH y SIDA, o medicamentos como esteroides o quimioterapia
- Índice de masa corporal (IMC) de 40 o superior (severa o extremadamente obeso)

Si algún miembro de tu equipo se encuentra dentro de este grupo, debe seguir las reglas de distanciamiento social que se aplican a todos, pero de manera más estricta. Si no es posible seguir las disposiciones sobre el distanciamiento social en el trabajo o durante el viaje al trabajo, debe quedarse en casa.

Las personas que se clasifican como extremadamente vulnerables son aquellas que están en "riesgo muy alto" de enfermedad grave por el virus debido a una condición de salud grave.

Se considera extremadamente vulnerable si:

- Recibió un trasplante de órgano sólido, por ejemplo, riñón, hígado, páncreas, corazón o pulmón
- Sufre de fibrosis quística, asma o EPOC graves
- Recibe tratamientos de inmunosupresión a niveles que aumentarán su riesgo de infección. Estos son tratamientos que suprimen su sistema inmunológico (el sistema con el que su cuerpo combate la enfermedad)
- Sufre de enfermedad cardíaca grave o está embarazada
- Una enfermedad rara que aumenta significativamente el riesgo de infección
- Un cáncer específico. Esto incluye si está recibiendo quimioterapia activa; tiene cáncer de pulmón y está recibiendo radioterapia radical; si tiene leucemia; si está recibiendo tratamientos de inmunoterapia o anticuerpos; si está recibiendo tratamientos contra el cáncer; si ha tenido un trasplante de médula ósea o células madre en los últimos seis meses, o todavía está tomando medicamentos inmunosupresores.

Los colaboradores considerados extremadamente vulnerables pueden haber recibido recomendación de aislamiento total de 12 semanas. Pueden registrarse en línea para recibir apoyo adicional, por ejemplo, la entrega de alimentos o medicamentos a su domicilio.

Es particularmente importante que mantengas contacto con los empleados considerados vulnerables o de alto riesgo, estén trabajando o no. Es probable que sea un momento de mucha ansiedad para ellos y sus familias. Piensa qué podrían hacer tú y tus colegas para ofrecerles apoyo adicional.

- Pregúntales si tú o algún miembro de tu equipo puede ayudar con las compras.
- Mantén contacto regular, especialmente si viven solos. Seguramente valorarán una llamada telefónica, así como la comunicación en línea. Asegúrate que están al día en relación a los últimos proyectos del trabajo.
- Invítalos a reuniones de equipo y eventos sociales virtuales, incluso si no están trabajando. Consulta [aquí](#) para más información sobre grupos **vulnerables y extremadamente vulnerables**.



Diez consejos para apoyar a tu equipo



1 Cuídate

En este momento, la salud y el bienestar personal son más importantes que nunca. Tu equipo recurrirá a ti en busca de apoyo y consejo, así que trata de dar el ejemplo y hacer tiempo para cuidar de ti. De esa manera, podrás brindar un mejor apoyo a tu equipo y al negocio.



2 Defiende el bienestar de su equipo

En estos tiempos difíciles, refuerza con tu equipo que el cuidado de su bienestar físico, mental y emocional es más importante que cualquier otra cosa.

3 Demuestra empatía

Ten en cuenta que la situación actual está afectando a todos, de manera diferente y que algunos de los miembros de tu equipo pueden necesitar apoyo adicional. ¿Alguien de tu equipo está solo, siente ansiedad o se siente fuera de lugar? ¿No cumplió con una entrega? ¿Alguien se perdió una reunión? Podría estar batallando con el cuidado de los niños o un familiar enfermo. Trata siempre de ser sensible a su situación y muéstrate amable.



4 Se claro en el tipo de apoyo disponible

Recuérdale a tu equipo los recursos con qué pueden contar. Un programa de asistencia para empleados (EAP) o asistencia médica remota ¿No tienen ninguna de estas opciones? ¿Por qué no crear tu propio plan de acción de bienestar para dar estructura al apoyo que puedas brindar?

5 Manejo de problemas de salud preexistentes

Los problemas de salud mental y los problemas musculares, óseos y articulares pueden verse agravados por la situación actual. Ten en cuenta estas condiciones y asegúrate de preguntarle a tu equipo de qué manera puedes ayudarlos.

6 Cuidado con el agotamiento

El límite entre nuestra vida profesional y personal puede, de repente, volverse confuso y significar más horas de trabajo y mayor posibilidades que tu equipo se deteriore. Ten cuidado con signos clave como estrés, fatiga y disminución del rendimiento. Asegúrate de revisar con regularidad la carga de trabajo y las tareas con el fin de evitar poner a tus colaboradores bajo una presión indebida.

7 Introduce descansos de bienestar

Estos podrían tratarse de reuniones de café virtuales con colegas, salir a caminar o simplemente pasar tiempo con los niños



8 Mantente conectado

Trabajar desde casa puede llevar al aislamiento y la soledad, especialmente para aquellos que viven solos. Mantenerse en contacto con colegas, de forma regular, puede tener un impacto positivo en su bienestar general. Desde el saludo diario hasta reuniones sociales virtuales, mantenerse conectado es muy importante.

9 Se consciente de aquellos colegas en situación de vulnerabilidad

Cuida de aquellos considerados vulnerables o extremadamente vulnerables. Piensa de qué forma puedes brindarle tu apoyo, como facilidad en sus horas de trabajo. Promueve conversaciones abiertas con tu equipo para que puedan compartir contigo sus inquietudes y necesidades adicionales.



10 Mantén al día

Tu equipo se conforma de personas con necesidades diferentes. No hay nada que se ajuste a todos y, ahora más que nunca, debes intentar adoptar un enfoque personalizado para cuidar el bienestar de cada uno de ellos. Recuerda esto cuando te comuniques con tu equipo y asegúrate de tomar nota de la situación y las necesidades de cada uno.

Más información

Explora los siguientes enlaces para obtener más asesoramiento y soporte.

[COVID-19 Centro de Información](#)



#stayhome

Para obtener información, visita

www.bupasalud.com

