

ARL

SEGUROS
BOLÍVAR



Compañía de Seguros Bolívar S.A.

CUIDARSE, ES LA MEJOR MANERA DE CUIDAR A LOS QUE MÁS AMA

Porque todo comienza por el autocuidado, tenga en cuenta:

Mantener la calma y asumir la realidad

Ante sensaciones de pánico o ansiedad: piense que es una situación pasajera, intente crear un entorno agradable en casa y manténgase ocupado. Por ejemplo, realice ejercicio.

Recordar que se está haciendo lo correcto

En estos momentos la principal responsabilidad es cumplir con las directrices de las autoridades y contribuir a la contención de la pandemia.

Establecer una rutina

Planifique un horario de acciones diarias que incluya tanto obligaciones, como actividades que generen satisfacción.

Cuidar la higiene y alimentación

No hay que descuidar aspectos tan importantes como la higiene y la alimentación. Ahora más que nunca, hay que aumentar la higiene diaria, así como intentar respetar los horarios de las comidas. El sueño y el descanso son muy importantes.



ARL

SEGUROS BOLÍVAR



Compañía de Seguros Bolívar S.A.

Mantener el contacto con los seres queridos

El distanciamiento social es algo que afecta mucho a las emociones. Por eso, es importante mantenerse conectado con familia y amigos a través de videollamadas, mensajes o cualquier otro medio.

Pedir ayuda si es necesario

La situación actual es complicada pero también refuerza la solidaridad y cooperación de todos. Por eso, es primordial expresar las emociones y saber pedir ayuda si se necesita. La comunicación es clave para superar la crisis.

Siempre tenga en cuenta las siguientes acciones:

Escúchese: ¿cuántas veces al día se pregunta cómo se siente o qué necesita?

Respétese: ¿cuántas veces antepone las necesidades de los demás a las suyas?

Sea honesto consigo mismo: ¿se autoengaña, haciéndose creer que eso que hace o dice es en realidad lo que usted quiere?

Póngase en el primer lugar: ponerse en primer lugar ¡es un acto de amor propio! ¿Diariamente lo hace?

Sea auténtico: ¿en todo lo que hace combina el amor con la conciencia?



En ARL Bolívar estamos con usted para acompañarlo siempre.