



COMO  
MANTENER LA COMUNICACION  
SIN CONTACTO

FISICO EN CONFINAMIENTO

#### RECOMENDACIONES A NIVEL PERSONAL

Las personas acostumbradas a tener mucha interacción con otras personas, puede servirse de las llamadas telefónicas y videollamadas para tener ese momento de actividad social.

Crear espacios de encuentro virtuales con amigos, como blogs de opinión, reuniones en plataformas virtuales como zoom, Skype, Microsoft teams, Facebook live y jugar video juegos en línea entre otros.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



COMO  
MANTENER LA COMUNICACION  
SIN CONTACTO

FISICO EN CONFINAMIENTO

RECOMENDACIONES A NIVEL FAMILIAR

Evitar visitar a otros familiares donde haya abuelos, niños y adultos mayores, mejor llámalos por teléfono o realiza una videollamada donde se puedan sentir escuchados y sientan tu cercanía así no estés presente físicamente.

Crear grupos en WhatsApp de la familia, donde puedan compartir mensajes de motivación, intercambiar ideas, brindar información y compartir sonrisas.





COMO  
MANTENER LA COMUNICACION  
SIN CONTACTO

FISICO EN CONFINAMIENTO

## RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO

### IMPLEMENTAR EL TELETRABAJO O EL TRABAJO EN CASA

Para empezar, hagamos un esfuerzo y encontremos las ventajas que tiene trabajar desde casa:

- Permite la conciliación familiar.
- Nos ahorramos los atascos, el tráfico y la contaminación.
- Puede mejorar la eficiencia de los empleados.
- Podemos organizarnos a nuestra manera.
- Es una oportunidad para aprender a trabajar de este modo.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín