

12 en 12
básicos meses

11 | Buenas prácticas y Reglas de Oro

¿Y por casa cómo andamos?



Si se trata de hacer cambios en nuestros estilos de vida la pandemia ha sido muy desafiante; cambiamos la forma de relacionarnos, cambiaron los espacios y también la forma en la que trabajamos.

Seguramente alguna vez escuchaste la frase que dice que “el cambio comienza por dentro”, ¿cierto? Hoy queremos hablar de esos cambios que hicimos y los que aún nos quedan por implementar dentro de casa para poder lograr el mejor ambiente al momento de hacer homeworking.

15 minutos nada más

Quien dice 15, dice 30. Todo depende del ritmo matutino de cada persona.

Levantarte un ratito antes puede ser la diferencia en tu día.

Acomodá tu espacio de trabajo, alístate ejercicios de estiramiento, sabías que las pausas activas también las podés utilizar para arrancar el día.



Cambiate y preparate para la jornada como si estarías yendo a la oficina.



Acomodá tu espacio de trabajo, crea un ambiente ordenado que te motive a arrancar el día.



La iluminación es fundamental, abrí la ventana. Siempre que puedas es mejor la luz natural.



Para conseguir una mayor concentración, eliminá todas las distracciones que pueda haber.



Ponete en movimiento. Es una buena estrategia para activar tu cuerpo antes de la jornada laboral.

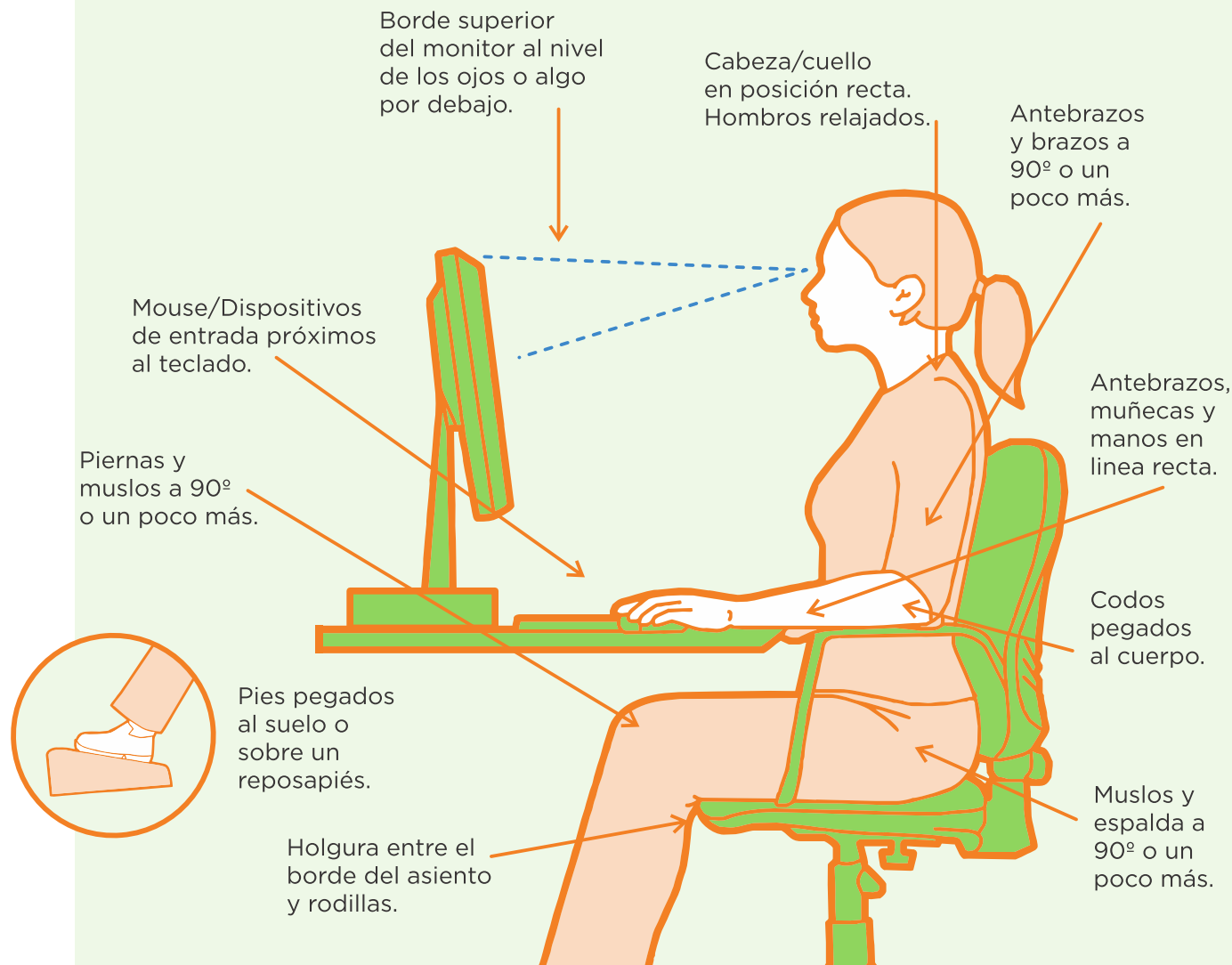
Trato hecho

Ahora que todos pasamos más tiempo en casa, es fundamental charlar con las personas con quienes vivas sobre sus horarios, herramientas y disponibilidad durante las horas del día. Respetarse mutuamente es fundamental.

Buena postura hoy, salud para mañana.

Si la mayor parte de tu jornada laboral transcurriera de pie ¿te imaginas lo incomodo que sería estar todo el día en uno en vez de pararte con ambos?

Igual de incomodo podemos llegar a sentirnos con el paso del tiempo si no adoptamos una postura correcta en nuestro trabajo de escritorio. Repasemos la postura ideal.



Regla 5' x 6

Las **pausas activas** son ese ratito que dedicamos en el trabajo para reforzar la idea de que nuestra salud y autocuidado siempre debe estar presente.

Son solo 5 minutos que se repiten 6 veces a lo largo de la jornada laboral, dedicados a realizar movimientos que nos ayudan a aliviar la fatiga física y mental.

No las postergues.
Antes de seguir leyendo,
te proponemos tomarte
5' para tu pausa activa.

Ejercicios en el trabajo



Hay que saberlo: tips para tu bien-estar



La cama puede esperar. Por más tentador que resulte, no trabajes desde la cama o el sillón. Tanto tu cuerpo como tu mente necesitan un entorno adecuado para concentrarse y hacer sus tareas.



Tienen fama de aburridas pero nos ordenan. Las rutinas pueden ser nuestra brújula en esta nueva realidad en casa: definí tus horarios, bloqueate tu agenda en horario de almuerzo. Trata de bloquearte momentos de trabajo individual (sin reuniones) para avanzar sobre esas cosas que están siempre pendientes.



Cumplí la regla 5x6. A esta altura seguro que ya hiciste una pausa activa, cierto?



Nunca me faltes. Tené siempre a mano un vaso de agua para mantener la hidratación. Recordá que los dos litros de agua por día son esenciales para nuestro cuerpo. El cálculo para saber cuántos vasos de agua tomar es tu peso en kg/7.

Hay que saberlo: tips para tu bien-estar



Break. Tu hora del almuerzo evita que sea en el mismo espacio de trabajo, dedícale la atención que se merece a cada cosa. pausa activa, cierto?



Cambiar de aire. Ventilar nuestros ambientes no solo disminuye las posibilidades de enfermedades respiratorias, también mejor la concentración y previene dolores de cabeza.



Desenchufate. Respetá tus horarios de trabajo, evitando el estrés y agotamiento. La desconexión luego de la jornada laboral es un derecho.



Ya que estamos, recordá desenchufar todos los aparatos eléctricos que no uses, ayudas al medioambiente y a tu boleta de luz. Hacelo siempre desde la ficha y no tirando del cable.



Prevención, siempre presente. Es importante que hagas las auditorias de seguridad preventivas y reportes accidentes e incidentes dentro del hogar.

Esenciales: Las Reglas de Oro

Desde la pandemia hasta esta parte, los miembros del equipo comercial y de preventa han tenido un rol esencial. Son los que siguieron saliendo a la calle para que ninguno de nuestros productos falte.

Para que eso haya sido posible fue fundamental seguir las reglas de oro, que hoy no debemos dejar descansar. Por eso te invitamos a repasarlas.



REGLAS DE ORO PREVENTA



Respetar las normas de tránsito siempre.

Planificar el recorrido,
evitar desvíos y excesos de velocidad.



El celular puede esperar.
Nunca manejar usándolo.



Utilizar casco en caso de manejar moto y bicicleta,
y cinturón de seguridad en el auto.

Reportar las condiciones inseguras
en los puntos de ventas.



Cruzar siempre las calles por sus esquinas.
Si existe semáforo, cruzar en verde.



Utilizar correctamente los EPP
asignados para cada tarea:
zapatos de seguridad, guantes de trabajo
y fundamental: el tapabocas.



**Realizar los levantamientos de carga
de la forma ergonómicamente correcta.**
Nunca alzar objetos de carga por encima
de la altura de la cabeza y siempre supervisar
la estabilidad de la carga en el traslado.

REGLAS DE ORO REPOSITOR



Respetar las normas de tránsito siempre.

No lo dejes pasar. Reportar de inmediato todos los incidentes/accidentes que involucren personas, medio ambiente y/o materiales, como así también toda sugerencia de seguridad.



Mantener el orden y la limpieza del sector de trabajo.

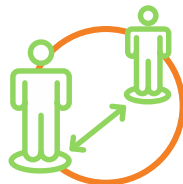


El celular puede esperar.
Nunca manejar usándolo.



Cruzar siempre las calles por sus esquinas.

Si existe semáforo, cruzar en verde.



Utilizar el calzado, uniformes de trabajo y **elementos de seguridad correspondientes.**

Respetar los estándares de trabajo seguro de todas las áreas. También los protocolos y kit de prevención COVID-19.



DANONE
ONE PLANET. ONE HEALTH



SOLO UNO
ES DEMASIADO