

# NEWSLETTER COVID-19

Información periódica para los trabajadores y trabajadoras



## INFORMACIÓN INSTITUCIONAL PREVENTIVA:

Prevención de Riesgos  
Laborales y Salud  
Laboral

## Información COVID-19

### Seguridad y Salud Frente al COVID-19

Desde el Servicio Propio de Prevención en esta ocasión queremos entregaros herramientas para ayudaros a desconectar a quienes podáis hacerlo durante los próximos días festivos. Del mismo modo, si no es el caso, esperamos que podáis apoyaros en estos recursos en cuanto tengáis ocasión.

[Para comenzar os compartimos este vídeo con un mensaje de ánimo y fuerza de cara a Semana Santa.](#)

# Actividades en Familia

Os invitamos a consultar estos días la guía realizada por el equipo de CRJ para disfrutar del tiempo en familia durante esta etapa de confinamiento.

**Imagina con Cruz Roja:**

## **Guía de Actividades** y manejo de la situación de Confinamiento **en Familia**



Cada vez más cerca de las personas

 Cruz Roja Española

# Apoyo Psicosocial

## Relajación y Meditación

A través de un acuerdo institucional con AON y The Holistic Concept podéis hacer uso de esta herramienta de forma gratuita durante esta etapa de confinamiento. Simplemente necesitáis registraros y rellenar un sencillo cuestionario para que los materiales propuestos (audios y vídeos) sean lo más adecuados posible a vosotros.

[Debéis introducir vuestros datos y el código de registro AON040.](#)



THE **H**OLISTIC CONCEPT

# Actividad física en casa

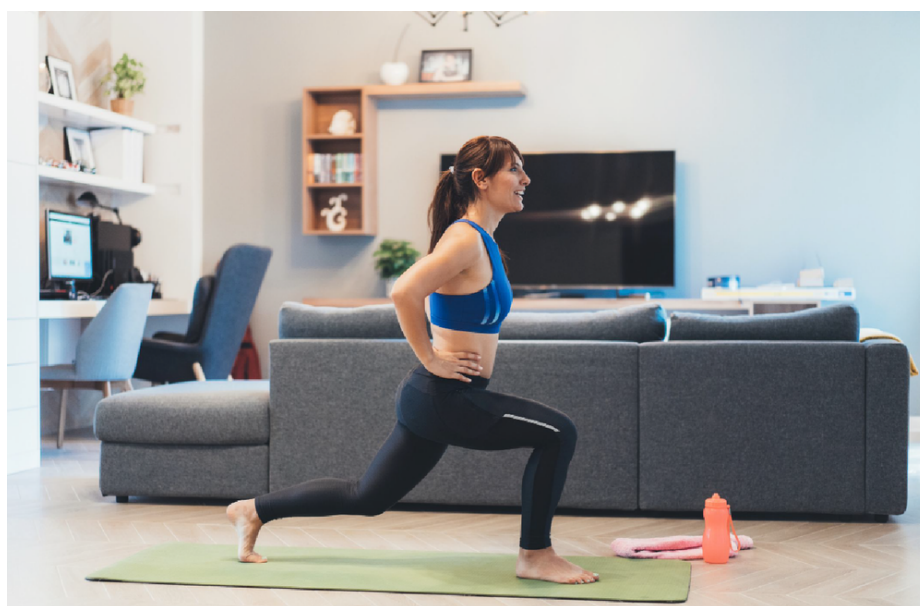
Aplicaciones IOS y Android Gympass

*Mens sana in corpore sano.*

Después de preocuparnos por la mente no podemos descuidar nuestro continente, así que os proponemos que echéis un vistazo a estos dos documentos por si aún no habéis encontrado una aplicación que se adecue a vuestras necesidades para mantener el cuerpo activo.



**Presentación Gympas Wellness**



**Nuevas Aplicaciones Gympass Wellness**