LITORALPRESS

Fecha: 17-04-2020
Medio: El Observador
Supl. : El Observador
Tipo: Actualidad
Título: Liderazgos, nutrición infantil y teletrabajo en tiempos de pandemia

Pág. : 3
Cm2: 649,1
VPE: $ 882.716

Tiraje: 15.000
Lectoría: 45.000
Favorabilidad: No Definida

Liderazgos, nutrición infantil y teletrabajo en tiempos de pandemia

La pandemia que actualmente acosa a la humanidad ha puesto en evidencia la necesidad de contar con líderes a la altura de las circunstancias, y no solo a nivel mundial y nacional, sino también en las áreas local e institucional. Por otra parte, la permanencia de los niños en el hogar plantea un desafío a los padres y cuidadores en cuanto a sus pautas de alimentación y finalmente, el teletrabajo ha obligado a empresas y funcionarios a imbuirse en el dominio de nuevas aplicaciones.

Aquí, el sicólogo Juan Pablo Vicencio; la nutricionista Alejandra Ulloa y Carlo Rodríguez, CEO de una consultora especializada nos dan su visión de estos temas.

Liderazgos locales en tiempos de crisis

Juan Pablo Vicencio C.
Psicólogo y Supervisor Clínico

¿De qué "madera" están hechas nuestras autoridades locales en tiempos de pandemia? ¿Están las capacidades instaladas para dirigir y cohesionar a los equipos dentro de un plan bien organizado frente a la emergencia? Estas y otras preguntas, surgen espontáneamente en la población, al sentirse amenazada.

Sabemos que no existe un solo tipo de liderazgo, pero también es posible que no exista ninguno: que las acciones se emprendan sin un orden lógico, "dando palos a diestro y siniestro", es decir, "al lote" y sin una planificación adecuada.

Por ejemplo, cuando los equipos de salud se sienten respaldados, capitaneados, reconocidos y motivados por la jefatura directa, los resultados son más favorables. Cuando la "cabeza" recorre el territorio local buscando soluciones, gestiona, apoya, aun cuando la situación sea desesperada, y los medios para hacerle frente no se encuentren disponibles, el personal de salud se siente remoralizado. Esto es clave en tiempos de crisis. Si los "punta de lanza" (funcionarios de salud) se sienten abatidos y desmoralizados; solos y poco validados, algo no anda bien. En esos momentos, sobreviene el pánico y el desmoronamiento.

Quien tiene a cargo equipos de trabajo, debe contar no solo con las herramientas técnicas y la confianza de la máxima autoridad local, sino que debe tener las características de personalidad para esa labor. Debe ser y parecer. Inspirar a su personal y modelar: es el primero en dar el ejemplo. Es como el capitán o capitana de cualquier equipo, que cuando va perdiendo los impulsa a continuar y a no decaer.

Seguramente, después de esta pandemia, vendrán los análisis de quienes estuvieron a la altura. Aquellos que hicieron bien la "pega" y quienes se escondieron en sus oficinas, mandando "al frente de batalla" a los funcionarios con "menos jinetas" o aquellos que no son "amigos del jefe". Esos tendrán que responder frente a la ciudadanía, eso espero.

Por último, aprovecho esta tribuna para agradecer y reconocer a todos los héroes anónimos de nuestros centros de salud: auxiliares de aseo, estafetas, administrativos y técnicos, esos que no ganan millones y, que muchas veces, ni siquiera cuentan con los implementos de protección necesarios, pero que siempre están en la "primera línea de fuego". Mi profunda admiración para todos ellos.

¿Cómo elaborar una rutina de alimentación saludable para niños en el hogar?

Alejandra Ulloa,
directora de la carrera Nutrición y Dietética de Universidad Santo Tomás sede Viña del Mar

La suspensión de clases y la consiguiente permanencia de los niños todo el día en el hogar puede provocar un desorden enorme en sus hábitos de alimentación. Sin la necesidad de responder a una rutina con horarios establecidos, los menores pueden caer en la tentación de comer a deshoras o abusar de dulces y golosinas. ¿Qué hacer frente a este escenario? Alejandra Ulloa, directora de la carrera Nutrición y Dietética de Universidad Santo Tomás sede Viña del Mar, propone algunas sugerencias.

La académica advierte que la alimentación de los niños siempre debería ser un pilar importante dentro de la dinámica familiar. En ese sentido, señala que el hecho de estar más tiempo en casa debido a la pandemia puede aprovecharse para reforzar los hábitos saludables. "En primer lugar, se sugiere realizar una planificación alimentaria", dice, asegurando que "esto nos permitirá tener una alimentación equilibrada de toda la familia, programar con tiempo las compras y administrar de una forma más eficiente nuestros recursos".

Respecto a ideas de preparaciones, dice que se debe aprovechar la contingencia para recuperar comidas caseras que se han ido excluyendo de las opciones cotidianas. "Se sugiere aumentar el consumo de guisos, budines, tortillas y sopas, dando prioridad a métodos de cocción al horno, vapor y plancha. También es positivo estimular el consumo diario de frutas y verduras; y de pescado y legumbres dos veces a la semana. Estas últimas poseen innumerables propiedades nutricionales y gran versatilidad al momento de ser cocinadas, desde guisos de antaño hasta hummus o hamburguesas", explica.

Alejandra Ulloa agrega que "es importante destacar el rol de dos nutrientes críticos en la infancia, como son el calcio y vitamina D. El primero es esencial para la mineralización ósea y el mantenimiento de los huesos en proceso de crecimiento, por lo que se debe velar el consumo de tres porciones de lácteos al día, es decir, de leche o sus derivados. Con respecto a la vitamina D, es necesaria para la absorción y retención del calcio en los huesos, y es un nutriente que se forma principalmente en la piel mediante la exposición a la luz solar".

Retomando lo señalando en un principio, la académica de Universidad Santo Tomás insiste en que la mayor presencia de la familia en el hogar puede aprovecharse para reforzar costumbres de alimentación saludables: "Un punto a considerar es la importancia de establecer una rutina de alimentación, creando y respetando horarios, idealmente generando instancias de encuentro familiar en torno a la mesa, basadas en momentos agradables de compartir y favorecer la integración a la alimentación familiar de los niños más pequeños".

"En la infancia se adquieren los hábitos de alimentación, basados principalmente en la imitación, entonces el llamado es a que aprovechemos estas instancias para comer de manera saludable en familia e incorporar a los niños en la preparación de sus alimentos", concluye.

12 herramientas que te ayudarán a organizarte y reducir el estrés

Carlo Rodríguez, CEO de Attach

Estas últimas semanas las empresas a nivel mundial se han visto obligadas a trabajar de manera remota desde sus hogares teniendo que hacer labores tanto del hogar como de la oficina, lo cual suele generar estrés si es que no tienes control de ello.

Según la OMS, muchas veces el estrés es causado por la mala organización y la manera que se gestiona. Además de la exigencia profesional y presiones que uno pueda tener dentro del hogar como en el trabajo.

Carlo Rodríguez, CEO de Attach, cuenta hace más 3 años comenzaron a trabajar de manera de remota. Sobre ello indica:

"El trabajo remoto nos permitió no solo mejorar el clima laboral y la cultura innovadora de Attach, sino que logró que podamos retener talento que de otro modo no hubiera podido continuar con nosotros".

Bajo esta experiencia, la consultora muestra las herramientas online que ayudan sus colaboradores a organizarse mejor con sus pendientes, de tal manera que ayudan a reducir el estrés que pueda ocasionar trabajar desde casa.

Trello: Herramienta de gestión de proyectos. Estos proyectos pueden ser en grupos de trabajo o privados.

Google Calendar: Una herramienta que permite organizarnos en un calendario y sincronizarlo en múltiples dispositivos.

Slack: Herramienta de mensajería que te ayudará a compartir enlaces o archivos adjuntos a grupos de trabajo o conversaciones privadas.

Hangouts: Herramienta gratuita de Google que destaca su funcionalidad sobre mensajería instantánea, llamadas telefónicas y de videoconferencia.

WhatsApp: Herramienta de mensajes de texto y multimedia entre sus usuarios, además de las videollamadas que se pueden realizar en grupo o privadas.

Zoom: Herramienta que ayuda a unificar las videoconferencias en la nube, hace las reuniones en línea más sencillas, además posee mensajería de grupo y una sala de conferencias en una plataforma fácil de usar.

Meet by Google: Versión empresarial de Hangouts, en la cual se pueden realizar videollamadas y videoconferencias mediante un código que aparecerá en el Google Calendar. Esta aplicación solo funciona para web y IOS.

Teamwork: Herramienta de gestión de proyectos que organiza todo el trabajo en un solo lugar. Puedes crear desde eventos, enviar mensajes, administrar tareas, etc.

Drive: Herramienta de Google que permite almacenar y sincronizar de forma centralizada toda la información, además que puedes ver o editar los archivos desde web o mobile.

Dropbox: Otra herramienta que permite sincronizar archivos a través de la web o disco duro virtual, permitiendo ver los archivos desde cualquier parte del mundo.

Google Docs: Herramienta gratuita de Google que permite elaborar documentos, presentaciones, formularios y hojas de cálculo para trabajarlos desde la nube y en cualquier dispositivo, además que puedes compartir estos archivos y trabajar sobre ellos en tiempo real.

We transfer: Aplicación basada en la nube diseñada para la transferencia de archivos pesados de manera fácil, rápida y efectiva. Estos documentos pueden ser enviados a una o varias personas.