



## ¿CÓMO VAS?

Sin duda, uno de los retos más grandes de esta contingencia es la incertidumbre. Como empresa, como equipo, como familia, como personas, nos estamos adaptando a una realidad llena de preguntas que sólo el tiempo nos podrá responder y que no están en nuestro control. Atravesar por esto suele impactar en nuestras emociones y en las de quienes nos rodean.

En IEnova queremos agradecerte por mantenerte de pie, entregando los mejores resultados, estando al pie del cañón y porque gracias al esfuerzo de todos no hemos dejado de suministrar de energía a México, pero también queremos recordarte que:

1. **Se vale decir cómo nos sentimos:** reconoce tus emociones para que tu mente pueda procesarlas, pláticalas con tu familia, con tus amigos, con tu jefe, con tu equipo.
2. **Se vale descansar:** respeta tus horarios de descanso, tus fines de semana, desconéctate. Recuerda que IEnova ofreció alternativas para hacer uso de tus días de vacaciones, aun si se te vencieron durante estos meses. Asesórate con tu Jefe de Gestión de Talento y Cultura para que puedas tomar un descanso y cargar baterías.
3. **Se vale negociar horarios flexibles** si tienes que ayudar a tus hij@s a conectarse a su escuela virtual, si dependen de ti adultos mayores o estas cuidando a alguien enfermo. Platica con tu jefe y lleguen a un acuerdo para que tu jornada pueda contemplar espacios para atender estas situaciones.
4. **Se vale tener días mejores que otros:** aceptemos que lo que sucede puede afectarnos de diferentes maneras, dependiendo de muchos factores. Recuerda que no hay emociones buenas ni malas. Siéntelas, déjalas fluir. Todo pasa.
5. **Se vale pedir ayuda:** recuerda que no estamos solos en este camino. Todos estamos pasando por una etapa compleja y cada un@ la abordamos lo mejor que podemos. Si hay aspectos de tu vida que te rebasan, ¡pide ayuda! Aquí te recordamos el número del Programa de Apoyo al Empleado, disponible para ti y tu familia las 24 horas de los 365 días del año para ayudarte a afrontar cualquier situación emocional: **Ciudad de México (55) 5550 7400 o lada sin costo nacional 800 00 495 00.**

## ¡Se vale seguirnos cuidando!