

# Servicio Salud Araucanía Sur

Jefa Depto. Desarrollo de las Personas: Pamela Gómez Sandoval  
pamelaandrea.gomez@redsalud.gov.cl

---

## Jornada Experiencias en Conciliación de la Vida Personal y Familiar con el Trabajo

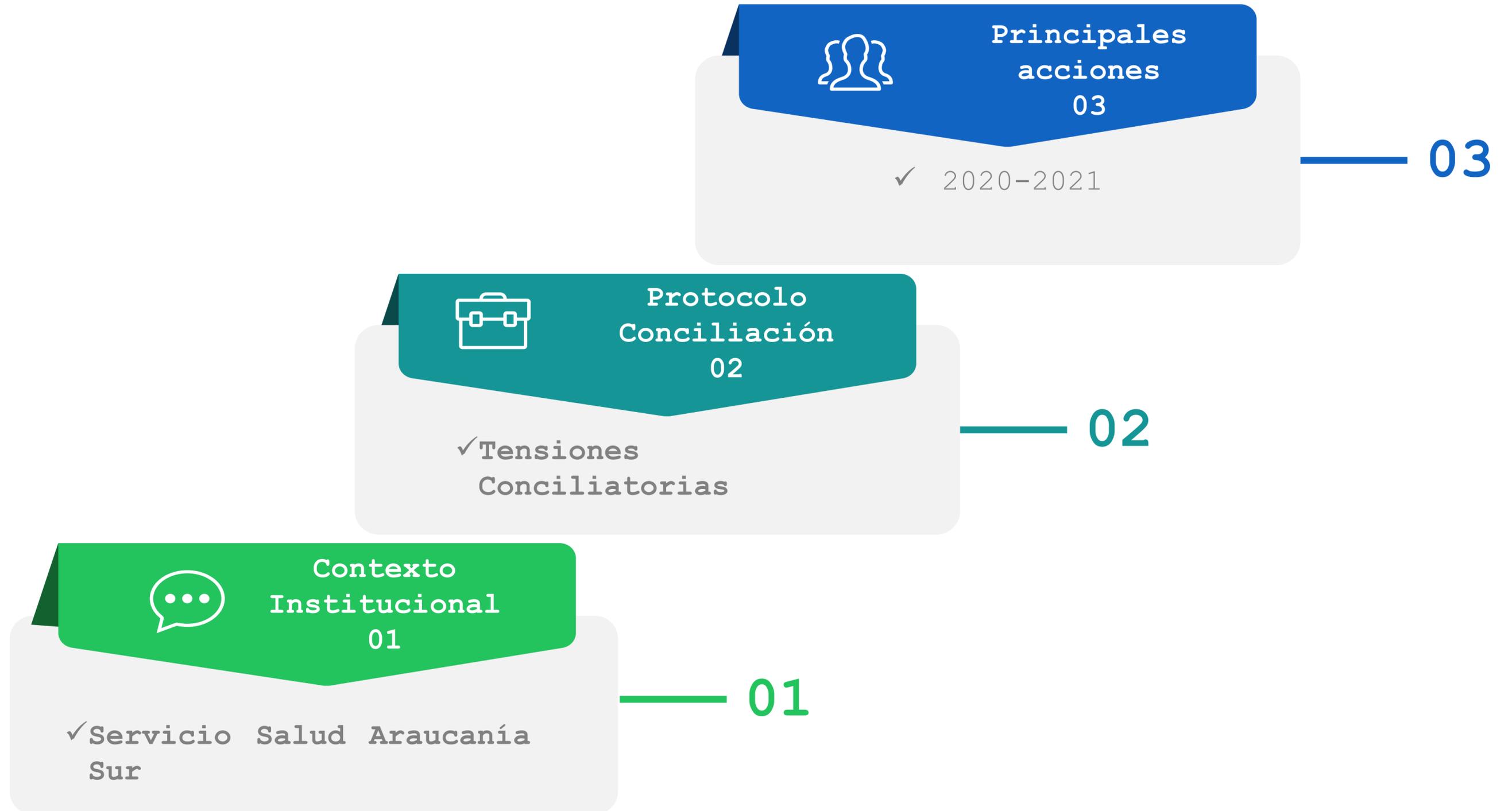
---



**Conciliación**  
DE LA VIDA PERSONAL Y  
FAMILIAR CON EL TRABAJO

Temuco, 16 de Junio 2022

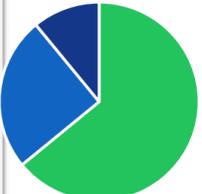
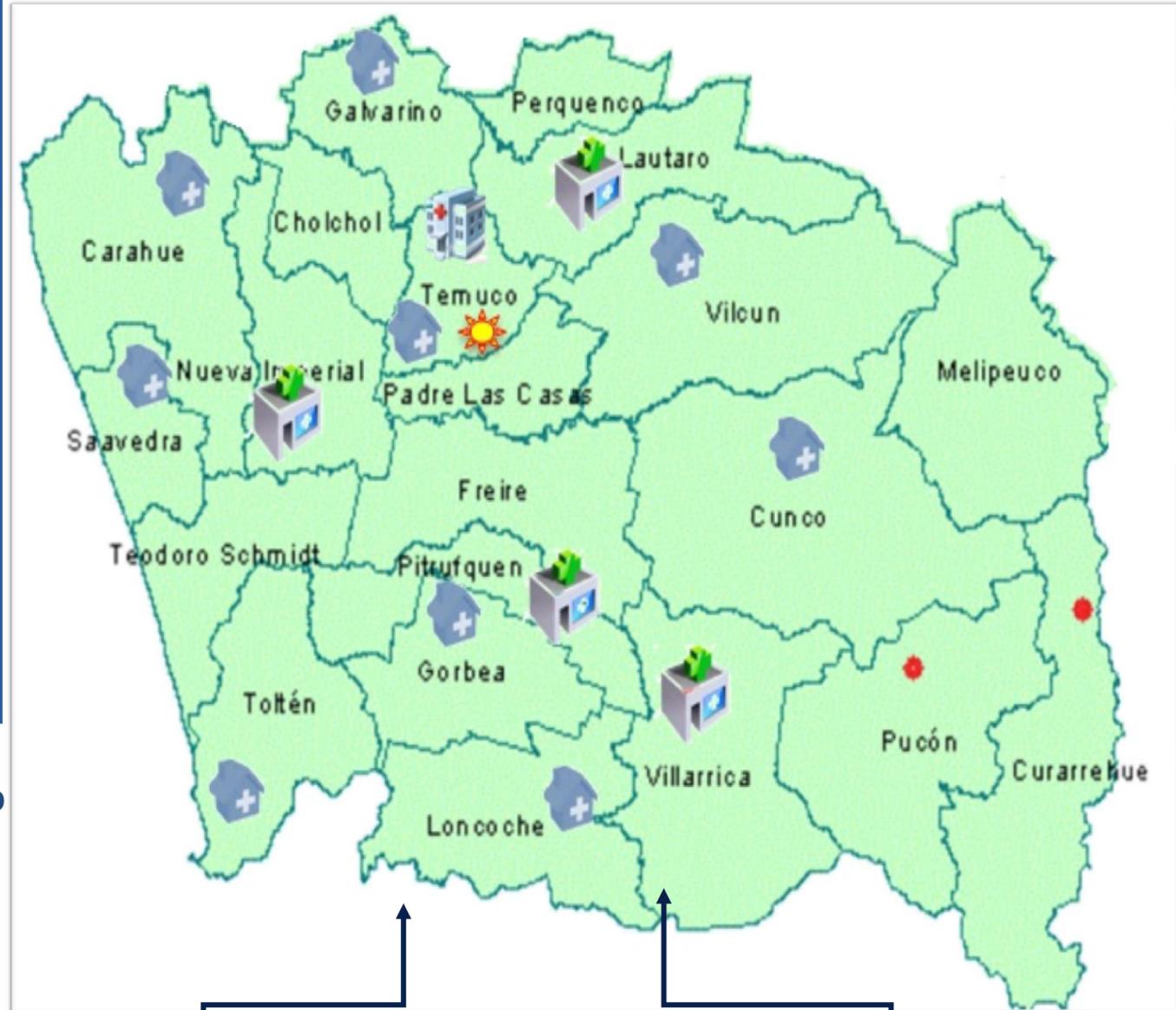
# Estructura de la Presentación



# Contexto Institucional

## Red Asistencial Servicio Salud Araucanía Sur

- RED ASISTENCIAL**  
16 ESTABLECIMIENTOS
- HOSPITALES FAMILIARES Y COMUNITARIOS: 8
- CONSULTORIO: 1
- HOSPITALES MEDIANA COMPLEJIDAD: 5
- HOSPITAL AUTOGESTIONADO: 1
- DIRECCIÓN SS: 1



**01 Dotación**  
7.900 Funcionario/as



**02 Rango Etareo**  
Un 72% del personal son menores de 45 años



**03 Distribución por establecimiento**  
42,8% funcionarios del Hospital HHA  
57,2% funcionarios de la Red

H. AUTOGESTIONADO

H. NODO M. COMPLEJIDAD

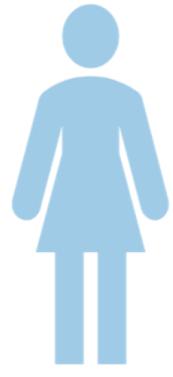
H. FAMILIAR Y COMUNITARIO

**Región de la Araucanía**  
Provincia de Cautin

**Jurisdicción**  
21 Comunas

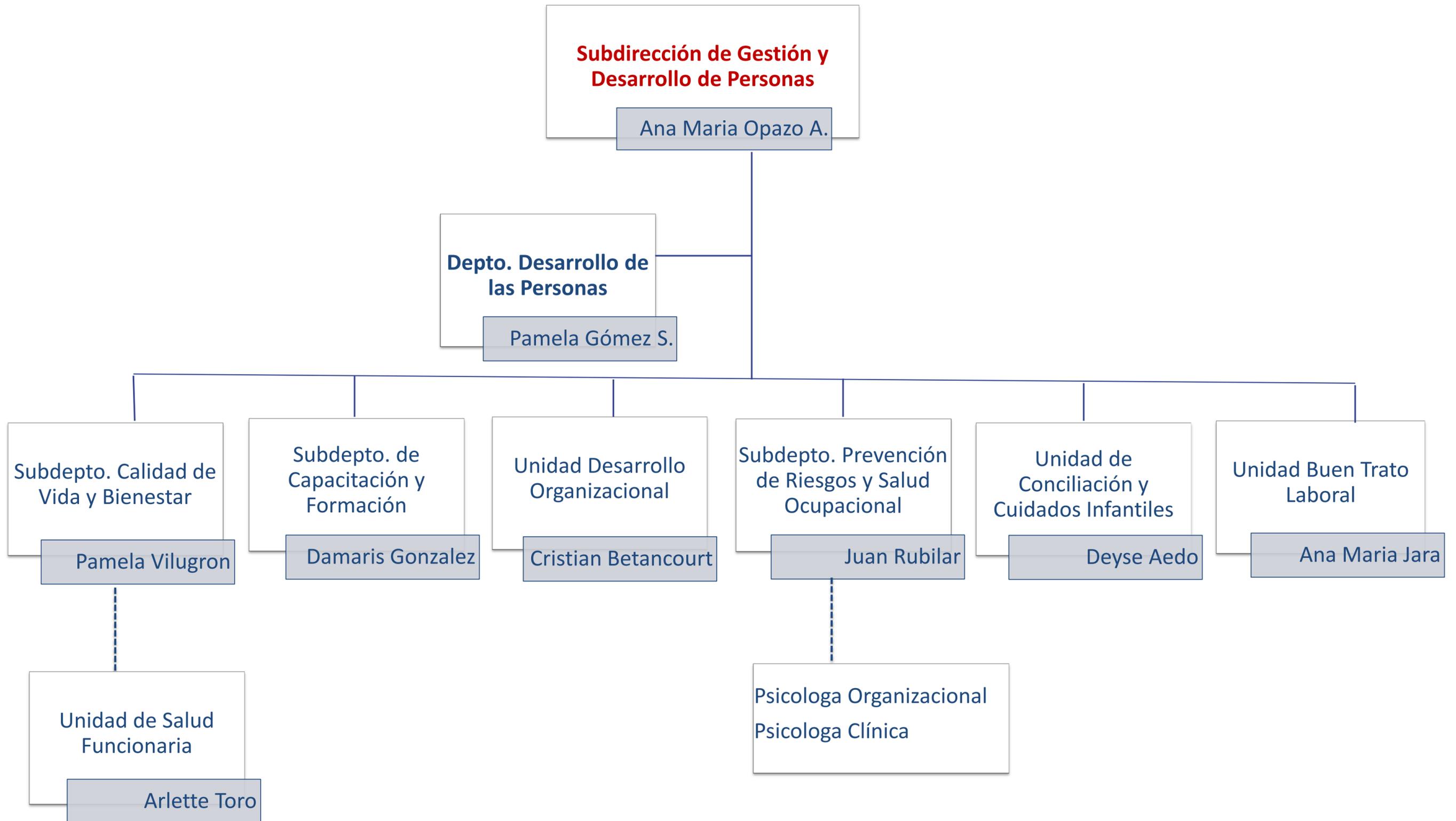


**32%**  
2.528 Hombres



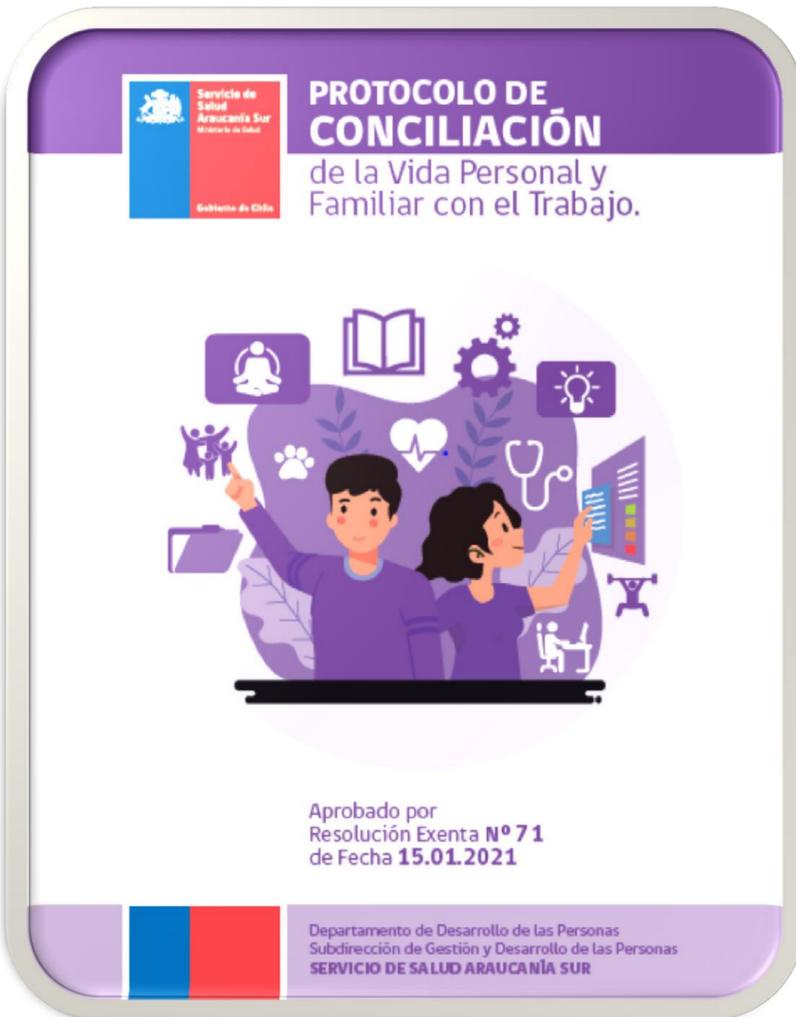
**68%**  
5.370 Mujeres

# Organigrama Departamento Desarrollo de las Personas



# Protocolo de Conciliación de la Vida Personal y Familiar con el Trabajo

Aprobado  
Res. Ex. N°71 de fecha  
15.01.21



Jornadas con Asociaciones Gremiales y Comités CVL



Diagnóstico CVL



Encuesta Tensiones Conciliatorias



Validación Comité Central BPL



Plan CVL

Capacitación a Funcionario/as: Derechos y Beneficios indicados en el Protocolo



Plan CVL

Aplicación Encuesta Tensiones Conciliatorias



1.500



75%

25%



Compromiso de Gestión Ministerial y Convenios ADP Directores

# Tensiones Conciliatorias

Tensiones con mayor frecuencia y mayor impacto



# Acciones Implementadas con enfoque integral desde el quehacer

**APOYO PSICOLÓGICO**  
para Funcionarios y Funcionarias del Servicio de Salud Araucanía Sur.

Necesitamos seguir en contacto durante esta contingencia.

**NUEVO NÚMERO**  
+56 9 4220 0281

**NUEVO HORARIO DE ATENCIÓN**  
08:00 A 17:00 HRS

**COMUNICATE: >>>>>>>>>**  
apoyopsicologico@asur.cl

**INDICANDO:**  
1. Nombre Completo  
2. Establecimiento  
3. Unidad de Desempeño  
4. Descripción de la Necesidad

**SI SIENTES:**  
1. Miedo  
2. Temor  
3. Confusión  
4. Angustia  
5. Ansiedad  
6. Cambio en el ánimo  
7. Cambio en el apetito  
8. Problemas de sueño

Los datos y consulta se manejarán con confidencialidad absoluta y solo para fines del apoyo solicitado. Atención exclusiva para funcionario/as del Servicio de Salud Araucanía Sur. El funcionario/a debe identificarse, no se considerarán correos anónimos.

Unidad de Desarrollo Organizacional  
Departamento de Desarrollo de las Personas  
Subdirección de Gestión y Desarrollo de las Personas  
SERVICIO DE SALUD ARAUCANÍA SUR

**SALUD OCUPACIONAL**

01

## Apoyo Psicológico

Atención presencial y a distancia  
Psicóloga Clínica

### Motivos de consulta

31%  
**Personales**

43%  
**Laborales**

26%  
**Personales y Laborales**

02

## Cápsulas audiovisuales

\*Recomendaciones psicológicas generales:

- ❖ Emociones
- ❖ Relaciones Familiares
- ❖ Relaciones Interpersonales

03

## Recomendaciones en Salud Mental

- ❖ Para Jefaturas
- ❖ Para Funcionario/as
- ❖ Para el Teletrabajo
- ❖ Manejo del estrés
- ❖ Técnicas de relajación

# Verificadores de acciones

## Recomendaciones Salud Mental

## Teletrabajo con hijo/as

**RECOMENDACIONES: PSICOSOCIALES Y DE SALUD MENTAL para Funcionario/as y Funcionarias del Servicio de Salud Araucanía Sur**

Es probable que el virus COVID-19 sea una situación única y sin precedentes para muchos de nosotros, por lo que desde el **Depto. Desarrollo de las Personas** se entregan las siguientes recomendaciones:

**01 PRACTICA EL AUTOCUIDADO**

Preocúpate de tus necesidades básicas: descansa, come lo suficiente e ingiere alimentos saludables. Preocuparse por uno mismo permitirá dar lo mejor para los demás.

Como trabajadores de salud, somos protagonistas de cuidar la salud de los demás ante esta emergencia sanitaria, lo cual puede vivirse como una experiencia de presión, por lo que es normal tener dificultades con esta experiencia. Si requieres de un apoyo especializado puedes solicitar ayuda a:

**apoyopsicologico@asur.cl**  
**+56952300572**

Subdirección de Gestión y Desarrollo de las Personas  
Departamento de Desarrollo de las Personas  
SERVICIO SALUD ARAUCANÍA SUR

**RECOMENDACIONES: PSICOSOCIALES Y DE SALUD MENTAL para Funcionario/as y Funcionarias del Servicio de Salud Araucanía Sur**

Es probable que el virus COVID-19 sea una situación única y sin precedentes para muchos de nosotros, por lo que desde el **Depto. Desarrollo de las Personas** se entregan las siguientes recomendaciones:

**08 REALIZA ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO**

Siempre que sea posible, en tus tiempos de ocio realiza algo no relacionado con el trabajo o con la pandemia. **Practica experiencias reconfortantes, divertidas o relajantes:** Escuchar música, actividad física, ver películas, leer un libro o hablar con un amigo puede ayudar.

Como trabajadores de salud, somos protagonistas de cuidar la salud de los demás ante esta emergencia sanitaria, lo cual puede vivirse como una experiencia de presión, por lo que es normal tener dificultades con esta experiencia. Si requieres de un apoyo especializado puedes solicitar ayuda a:

**apoyopsicologico@asur.cl**  
**+56952300572**

Subdirección de Gestión y Desarrollo de las Personas  
Departamento de Desarrollo de las Personas  
SERVICIO SALUD ARAUCANÍA SUR

**RECOMENDACIONES: PSICOSOCIALES Y DE SALUD MENTAL para Funcionario/as y Funcionarias del Servicio de Salud Araucanía Sur**

Es probable que el virus COVID-19 sea una situación única y sin precedentes para muchos de nosotros, por lo que desde el **Depto. Desarrollo de las Personas** se entregan las siguientes recomendaciones:

**05 MANTÉN HÁBITOS SALUDABLES**

Evita afrontar estos momentos con estrategias poco saludables. El consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias a largo plazo puede empeorar su bienestar físico y mental.

Como trabajadores de salud, somos protagonistas de cuidar la salud de los demás ante esta emergencia sanitaria, lo cual puede vivirse como una experiencia de presión, por lo que es normal tener dificultades con manejar esta experiencia. Si requieres de un apoyo especializado para esto, recuerda que puedes solicitar ayuda a:

**apoyopsicologico@asur.cl**  
**+56952300572**

Subdirección de Gestión y Desarrollo de las Personas  
Departamento de Desarrollo de las Personas  
SERVICIO SALUD ARAUCANÍA SUR

**TELETRABAJO**

**RECOMENDACIONES: Psicosociales y de Salud Mental para Funcionario/as con hijos e hijas en modalidad Teletrabajo del Servicio de Salud Araucanía Sur.**

**TIPS 1:** Genera rutinas, por ejemplo, en las mañanas realiza actividades físicas y en la tarde actividades que impliquen movimiento (ej. bailar, estiramiento).

**TIPS 2:** Aclara que no son vacaciones, que ambos tienen labores que realizar. Ud. debe dedicar un tiempo para trabajar y el/ella para aprender.

**TIPS 3:** Escriban en conjunto un horario de manera conjunta y dígalo en un lugar visible. Propongan los horarios y actividades acordados.

**TIPS 4:** Evite sobrecargar la tecnología. Impulsa el desarrollo cognitivo, social y emocional de su hijo/a con actividades recreativas.

**TIPS 5:** Si hay más de un adulto en el hogar, gánense apoyo para el cuidado de los menores y reglas de funcionamiento en la casa.

**TIPS 6:** Cada niño expresa sus emociones de forma distinta. Ayúdelo a encontrar formas positivas de expresar sus sentimientos de miedo y tristeza.

**TIPS 7:** Utilice tecnología, como las videollamadas, para comunicarse con otros integrantes de la familia.

**TIPS 8:** Ante el estrés, los niños suelen estar más asustados y exigentes. Háblales de forma amable y tranquila. Los niños observan a los adultos para aprender a manejar sus emociones.

**TIPS 9:** Explique la importancia de la memoria en su vida. Encuentre momentos en casa en los que pueda practicarla, para que más adelante sea un instrumento y así sus pensamientos también.

Si tiene consultas, requiere orientación o recomendaciones en estas materias, puede escribir al correo **apoyopsicologico@asur.cl** o al número de whatsapp **+569 5230 0572** especialmente habilitado para todos los funcionarios la red.

Subdirección de Gestión y Desarrollo de las Personas  
SERVICIO SALUD ARAUCANÍA SUR

**CONCILIACIÓN DE LA VIDA PERSONAL Y FAMILIAR CON EL TRABAJO**

Teletrabajo en el hogar, con nuestros niños/as en casa

**ACTIVIDADES**

recreativas que sean de su interés.

**CUIDADO DE HIJOS/AS PEQUEÑOS Y/O ADULTOS DEPENDIENTES**

Los niños/as pequeños son demandantes y requieren con mayor constancia de nuestra compañía y apoyo. Lo importante es evitar estresarse y entender que será complejo trabajar de corrido toda una mañana o tarde, por lo que, se sugiere planificar el trabajo en bloques de 1 hora aproximado e intercalar con espacios de dedicación exclusiva a nuestra familia.

En caso de contar con otro adulto en casa, se pueden organizar las tareas para teletrabajar diferido mientras avanza en las tareas solicitadas.

**#CUIDÉMONOSENTODOS**

Subdirección de Gestión y Desarrollo de las Personas  
Departamento de Desarrollo de las Personas

Servicio de Salud Araucanía Sur  
Gobierno de Chile

# Acciones Implementadas con enfoque integral desde el quehacer

## DESARROLLO ORGANIZACIONAL

**04**

**Encuesta online**

- \*Identificación
- \*Impacto en la S.M
- \*Fortalezas
- \*Factores de Riesgo



### TEMÁTICAS CICLOS DE SALUD

 <b>ESTILO DE VIDA HOY</b>	 <b>FATIGA Y SUEÑO</b>	 <b>DESGASTE EN EL TRABAJO</b>	 <b>GESTIÓN DE LAS EMOCIONES</b>	 <b>ESTADO DE ÁNIMO</b>
 <b>PENSAMIENTO</b>	 <b>HABILIDADES DE LIDERAZGO</b>	 <b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>	 <b>ESTILO DE VIDA MAÑANA</b>	

**05**

**Recomendaciones frente a casos de VIG**

- \*Material gráfico con recomendaciones y recursos disponibles
- \*Se habilita un correo institucional: [orientacionvif@asur.cl](mailto:orientacionvif@asur.cl)




**RECOMENDACIONES PARA EQUIPOS DE SALUD Y FUNCIONARIAS DEL SSAS:**  
¿Qué hacer frente a casos de violencia de género durante la emergencia sanitaria por el Covid-19?

Recomendar a las víctimas no perder contacto con amigos y familiares por medio de Redes Sociales.

Sugerir bajar la aplicación "ANTONIA" disponible en Google Play y "VOY CONTIGO" en APP Store y Google Play, que aportará la red de apoyo ante cualquier dificultad o ataque.

**SERVICIO SALUD ARAUCANÍA SUR**  
Para consultas y orientación puede escribir al correo: [orientacionvif@asur.cl](mailto:orientacionvif@asur.cl)

**POICOM/FISCALIA**  
Llamar a radio el número del plan cuadrante de Carabineros en caso de emergencia.  
En caso de estar en cuarentena y ser víctima de violencia, denunciar al:

**133** CARABINEROS  
**149** Fono Familia  
**134** PDI  
**6004000101** PDI Denuncia Anónima

**SEGUIMIENTO DENUNCIAS:**  
FISCALIA: **6003330000**  
WEB: [atencionconCuraOrigenoficinasjudicialvirtual.pjud.cl](http://atencionconCuraOrigenoficinasjudicialvirtual.pjud.cl)

**CORPORACIÓN MILES**  
En caso de violencia de consultas ginecológicas que no sean graves, y otros métodos anticonceptivos, comuníquese con Corporación MILES (Por los Derechos Sociales y Reproductivos), para recibir orientación a través de su correo electrónico: [consejeria@mileschile.cl](mailto:consejeria@mileschile.cl)

**SEMAMEG**  
En caso de ser víctima o testigo de violencia llamar al Fono Asesorías al **1455**, las 24 horas, todos los días de la semana.  
Para otras consultas visitar la página web [semameg.gob.cl](http://semameg.gob.cl), o contacte a través de las redes sociales.  
**1455** [semameg.gob.cl](http://semameg.gob.cl)

**MUMS**  
Para las personas de la diversidad sexual, el Movimiento por la Diversidad Sexual (MUMS) ofrece apoyo psicológico, vía online al siguiente contacto: [contencion@mums.cl](mailto:contencion@mums.cl)

**OTD**  
La Asociación Organizando Trans Diversidad (OTD), informa que las atenciones y acompañamiento entre pares se realizarán en línea.  
[atencionesotd@otdchile.org](mailto:atencionesotd@otdchile.org)

Datos: Departamento de las Personas: Salud y Bienestar Social y Gestión de Recursos. SERVICIO SALUD ARAUCANÍA SUR

# Acciones Implementadas

## Transferencia de Conocimiento y experiencias

01

Escuela para Padres.

Jornada para Padres,  
Madres y Cuidadores

02

03

Talleres de Habilidades  
Parentales / webinar

1

Amar y educar en Tiempos  
de Pandemia, aprendizaje  
Socioemocional

2

Manejo efectivo del  
Tiempo Laboral y  
Personal en casa

3

Trauma Oculto: Hacia un  
cuidado respetuoso de  
apego en la infancia.

4

Como apoyamos a  
nuestros niño/as y  
adolescentes en el  
contexto actual

5

Potenciando una Crianza  
Feliz en Tiempos de  
Crisis

6

Generando Espacios de  
Conversación Familiar

# Difusión Webinar



## Taller de Habilidades Parentales

Dirigido a Padres, Madres y Cuidadores del SSAS

### Crianza Positiva:

Generando Espacios de Conversación Familiar

**Ampliando recursos para enfrentar la pandemia.**



Docente:  
Alejandra Fuentealba Rettig  
PsicoCoach-Neuroeducadora

**Jueves 25**  
de Junio

Horario:  
16:00 a 17:00hrs.

Están invitados todos los funcionarios/as del Servicio de Salud Araucanía Sur, están invitados! Modalidad Participativa Activa, **vía Zoom**

**ENTRA AQUÍ**

ID: 903 158 1597 Contraseña: taller 2020



Está bien Bienestar  
DEPARTAMENTO DESARROLLO DE LAS PERSONAS  
Subdirección de Gestión y Desarrollo de las Personas  
Servicio de Salud Araucanía Sur



## TRAUMA OCULTO, HACIA UN CUIDADO RESPETUOSO DE APEGO EN LA INFANCIA. GUÍA PRÁCTICA DE SENSIBILIZACIÓN, IDENTIFICACIÓN Y PREVENCIÓN.

Dirigido a Padres, Madres y Cuidadores del SSAS.

*Te esperamos.*



EXPONE:  
**Felipe Lecannelier,**  
Doctor en Psicología y experto en Infancia y Apego.

Están invitados todos los funcionarios/as del Servicio de Salud Araucanía Sur. Modalidad Participativa Activa, **vía MEET**

**LINK DE ACCESO AQUÍ**

[meet.google.com/bed-cfcj-arp](https://meet.google.com/bed-cfcj-arp)

Unidad de Cuidados Infantiles  
Departamento de Desarrollo de las Personas  
Subdirección de Gestión y Desarrollo de las Personas  
**SERVICIO DE SALUD ARAUCANÍA SUR**

**JUEVES 29**  
de JULIO

HORARIO  
**15:00HRS. A 16:30HRS.**

Online 

Está bien Bienestar  
SERVICIO DE SALUD ARAUCANÍA SUR



## Taller de Habilidades Parentales

Dirigido a Padres, Madres y Cuidadores del SSAS

### Potenciando una Crianza Feliz en Tiempos de Crisis

**Ampliando recursos para enfrentar la pandemia.**



Docente:  
Alejandra Fuentealba Rettig  
PsicoCoach-Neuroeducadora

**Jueves 18**  
de Junio

Horario:  
16:00 a 17:00hrs.

Están invitados todos los funcionarios/as del Servicio de Salud Araucanía Sur, están invitados! Modalidad Participativa Activa, **vía Zoom**

**ENTRA AQUÍ**

ID: 903 158 1597 Contraseña: taller 2020



Está bien Bienestar  
DEPARTAMENTO DESARROLLO DE LAS PERSONAS  
Subdirección de Gestión y Desarrollo de las Personas  
Servicio de Salud Araucanía Sur



## ¿CÓMO APOYAMOS A NUESTROS NIÑ@S Y ADOLESCENTES EN EL CONTEXTO ACTUAL?

Dirigido a Padres, Madres y Cuidadores del SSAS.

*Te esperamos.*



EXPONE:  
**Felipe Lecannelier,**  
Doctor en Psicología y experto en Infancia y Apego.

Están invitados todos los funcionarios/as del Servicio de Salud Araucanía Sur. Modalidad Participativa Activa, **vía MEET**

**LINK DE ACCESO AQUÍ**

[meet.google.com/guw-qisp-ugm](https://meet.google.com/guw-qisp-ugm)

Unidad de Cuidados Infantiles  
Departamento de Desarrollo de las Personas  
Subdirección de Gestión y Desarrollo de las Personas  
**SERVICIO DE SALUD ARAUCANÍA SUR**

**JUEVES 19**  
de AGOSTO

HORARIO  
**15:00HRS. A 16:30HRS.**

Online 

Está bien Bienestar  
SERVICIO DE SALUD ARAUCANÍA SUR

## RECOMENDACIONES CRIANZA POSITIVA EN CONTEXTO COVID-19 para Funcionari@s del Servicio de Salud Araucanía Sur

Todos hacemos lo mejor que podemos en nuestro rol de **Padres, Madres y Cuidadores**, por eso recuerda, si te sientes preocupad@ por no saber si priorizar las tareas escolares, normas del hogar o el cuidado de los niños/as, piensa ¿Qué recordarán mis hij@/as de mí y de nuestra relación familiar durante esta pandemia?

Para apoyarte, el Departamento de Desarrollo de las Personas comparte el material desarrollado por UNICEF con sugerencias de Autocuidado para Cuidar a quien más amas.



### CONFÍA EN TU CAPACIDAD DE CRIAR, CUIDAR Y ADAPTARTE A LOS CAMBIOS.

La crianza en sí misma requiere **estar adaptándose a los cambios de los niñ@s permanentemente**. Ya lo has hecho antes, y sin duda podrás hacerlo en esta situación.

Recuerda **no hay una receta única**, porque cada familia es un mundo creado por ti para tus hij@/s.



¡Es la oportunidad de crear la mejor versión de ti mism@, y continuar fortaleciendo en tus hij@/s la sensación de sentirse amados, seguros, confiados e importantes en este mundo!

Has **CLICK** en la imagen y descubre esta actividad para disfrutar con tu hij@/s



**DEPARTAMENTO DESARROLLO DE LAS PERSONAS**  
Subdirección de Gestión y Desarrollo de las Personas  
Servicio de Salud Araucanía Sur

**RECOMENDACIONES CRIANZA POSITIVA EN CONTEXTO COVID-19 para Funcionari@s del Servicio de Salud Araucanía Sur**

- CONFÍA EN TU CAPACIDAD DE CRIAR, CUIDAR Y ADAPTARTE A LOS CAMBIOS.**
- NO ES NECESARIO LLENAR EL DÍA DE ACTIVIDADES CONJUNTAS.**
- SE FLEXIBLE.**
- IDENTIFICA LO QUE PUEDES CEBER Y LO QUE TE PARECE INTRANSABLE.**
- TODO PUEDE AYUDAR.**
- HAZ RUTINAS O PLANES PARA POCOS DÍAS.**
- ESTÁ BIEN IMPROVISAR.**
- NO INTENTES HACER TODO A LA PERFECIÓN.**
- ESTÁ BIEN SENTIRSE MUY PREOCUPAD@.**
- PUEDE AYUDAR SI SIENTES QUE LA NECESITAS.**



# Tríptico Derechos Laborales Maternidad y Paternidad

## DERECHOS DEL PADRE TRABAJADOR

- Estos Derechos son válidos siempre y cuando el padre no haya sido privado de la tuición por sentencia.

## PERMISO POR NACIMIENTO DEL HIJO/A.

Con un contrato de trabajo vigente, tienes derecho a un permiso pagado de 5 días en caso de nacimiento o adopción de un hijo/a.

### Lo puedes usar:

- Desde el momento del parto, en forma continua, salvo que se trate de feriados o fin de semana.
- Distribuidos dentro del primer mes desde la fecha de nacimiento, sea en forma continua o fraccionada.

- Debes pedir este permiso por escrito a tu empleador/a, quien no lo podrá negar, pero puede exigir certificado de nacimiento del niño o niña que otorga el Servicio de Registro Civil e Identificación. Si el permiso se ejerce el día del parto, la acreditación la puedes hacer en forma posterior.



## FALLECIMIENTO DE LA MADRE

Durante el parto o período posterior a éste, tienes derecho:

- Al fuero restante de la madre.
- Permiso postnatal o el restante de éste.



## PERMISOS POR ENFERMEDAD DEL HIJO/A

- Permiso por enfermedad grave de tu hijo o hija menor de un año.
- Permiso para cuidar a tu hijo/a por el período que el médico determine y acreditado mediante Licencia Médica. También puede ser usado por el padre, a elección de la madre.

## PERMISO POSTNATAL PARENTAL PARA EL PADRE

- Si ambos padres son trabajadores, a elección de la madre, el padre podrá hacer uso del permiso postnatal parental, a partir de la séptima semana del mismo, por el número de semanas que la trabajadora indique.
- Las semanas utilizadas por el padre deberán ubicarse en el período final del permiso.



- Para ejercer este derecho deberás comunicar a tu empleador con 30 días de anticipación, a lo menos con copia al empleador de la madre y a la Inspección del Trabajo respectiva (en el caso que su empleador sea del área privada)
- Cuando tomes este permiso, tendrás fuero por el doble del período de permiso que te tomes "El fuero no excederá los tres meses"
- Como padre también tienes derecho a licencia por enfermedad de hijo/a menor de un año, si por ello opta la madre.



DEPARTAMENTO DESARROLLO DE LAS PERSONAS  
SUBDIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS

## Derechos Laborales

# Maternidad y Paternidad



DEPARTAMENTO DESARROLLO DE LAS PERSONAS  
SUBDIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS

Difusión y entrega a funcionario/as fue parte de las actividades obligatorias del Plan de CVL

## FUERO MATERNO

Se extiende desde el inicio del embarazo hasta un año después de expirada la licencia médica postnatal.

### bajo

Desde que se ha confirmado el embarazo, debes comunicarlo a tu empleador para ejercer el derecho a Fuero Maternal (Tiene una duración de 1 año terminada la licencia médica postnatal)

### ¿qué casos se puede perder el fuero?

El empleador puede pedir autorización de desfuero al juez/a competente en los siguientes casos:

Conclusión del trabajo o servicio que dio origen al contrato (en contratos de reemplazo)

En caso de interrupción del embarazo por aborto o muerte del recién nacido.

## PERMISOS PRENATAL, POSTNATAL Y POSTNATAL PARENTAL

### ¿Qué es y quiénes tienen derecho?

Es el pago que reemplaza a tus remuneraciones o rentas imponibles que percibías antes de los descansos. Su monto equivale al 100% de tu remuneración y coincide con los descansos de pre y postnatal y con el permiso postnatal parental.

- En el caso de las trabajadoras dependientes la remuneración equivale a la totalidad de tu sueldo, este pago lo realiza el servicio (es un sueldo normal)

### ¿Quiénes tienen este beneficio?

- Trabajadora dependiente.
- Contar con una licencia médica debidamente autorizada.
- Tener un contrato de trabajo vigente.

### ¿Cómo se calcula?

Este contempla, cuando procede, el derecho a los descansos pre y postnatal suplementarios y a permisos para enfermedad grave del hijo/a menor de un año.

## DESCANSO POSTNATAL

- La licencia Médica postnatal tiene una duración de 84 días
- Después del parto hay doce semanas de Permiso Postnatal.
- A 18 semanas si el parto se produce antes de la semana 33 o si el hijo/a pesa menos de 1500 gr.
- Parto múltiple 7 días por hijo/a a partir del segundo.

## PERMISO POSTNATAL PARENTAL

- Debes avisar al menos 30 días antes de que termine el postnatal, cómo harás uso del postnatal parental, con carta a tu empleador y a la Inspección del Trabajo.

### Incremento del descanso postnatal:

- Después del descanso postnatal se inicia el permiso Postnatal Parental de 12 semanas.

### Debes optar entre:

- Doce semanas con jornada diaria completa
- Dieciocho semanas por la mitad de la jornada diaria.

- Si el padre hace uso del post natal parental, debe dar aviso a su empleador con 30 días de anticipación a la fecha con carta y copia a la Inspección del Trabajo. También hay que enviar copia al empleador de la madre, debiendo informar con 30 días de anticipación al empleador si se utilizará en media jornada



- Los trabajadores de ambos sexos que tengan a su cuidado a un niño/a menor de seis meses y se los ha otorgado judicialmente su tuición o cuidado personal con medida de protección, tienen derecho a 12 semanas de descanso remunerado.

- La trabajadora que ha iniciado un proceso de adopción, de acuerdo a la Ley N° 19.670, goza de fuero laboral por el período de un año desde la fecha de resolución judicial que le otorgó la tuición del niño/a o su cuidado personal como medida de protección.

### ¿Cómo acceder a este beneficio?

- Se debe presentar al empleador la solicitud acompañada de una declaración jurada de tener bajo su cuidado al niño/a, junto a un certificado emitido por el tribunal respectivo.

## ALIMENTAR A TU HIJO/A

Derecho a disponer de una hora al día para dar alimento a tus hijos/as menores de dos años.

Puedes acordarlo con el/la empleador/a para ser ejercido de 3 maneras:

- En cualquier momento, dentro de la jornada de trabajo.
- Dividiéndolo en dos porciones.
- Postergando o adelantando en media hora, o en una hora, el inicio o el término de la jornada de trabajo.



- Si la mujer presenta una enfermedad causada por el embarazo, anterior a las seis semanas del descanso prenatal

### ¿Qué es y quiénes tienen derecho?

Si estás embarazada, con calidad de contrato Titular y/o Contrata, por ley, puedes mantener tu trabajo y asegurar ingresos para criar a tu hijo/a, desde el 1er día del embarazo hasta 1 año después de expirada la licencia médica postnatal.

- Se expresa en la prohibición al empleador de poner término al contrato de trabajo sin desfuero.

- No se puede poner término al contrato, aún si desconocías tu estado de embarazo.



## DESCANSO PRENATAL

- 42 días antes de la fecha de parto se inicia el Permiso Prenatal.
- Debes presentar a tu empleador Licencia Médica que acredite que el embarazo ha llegado al período fijado para el descanso.

## PRENATAL PRORROGADO

- Se extiende para completar el descanso prenatal si el hijo/a no ha nacido en la fecha prevista.

Se entrega en la 1era etapa de acogida del proceso de Inducción

# Otras estrategias de Conciliación



**Difusión masiva Protocolo de Conciliación de la Vida Personal y Familiar con el Trabajo**



# Acciones Implementadas

## CALIDAD DE VIDA LABORAL

### Cápsulas Autocuidado



Ashwa sanchalanasana



01



### \$ Bienestar

Exclusivos para el ámbito de Conciliación.

2012

02



### \$ Bienestar

Proyectos Concursables: ámbito Cuidados Infantiles

2010

03



### Bingo Familiar

Modalidad online

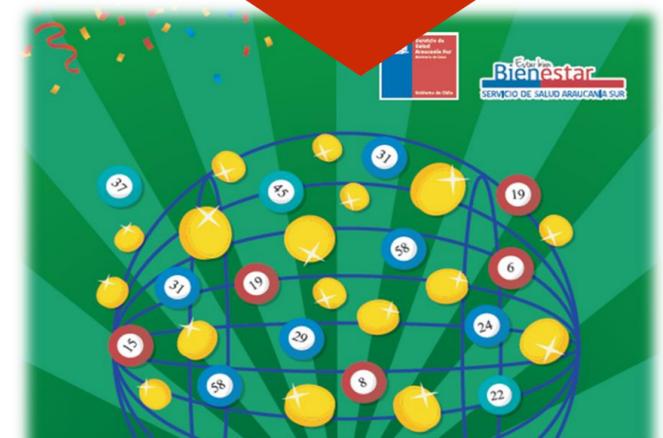
04

Concursos de Pintura Infantil.  
2010

05

Rescate de Recetas Familiares. Se entrega recetario

[https://drive.google.com/file/d/1abc\\_cqcgRi0d\\_5MAOtgj\\_BWbk455NFjA/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1abc_cqcgRi0d_5MAOtgj_BWbk455NFjA/view?usp=sharing)



**BINGO!**  
VIRTUAL

Inscríbete y descarga tu Cartón Virtual aquí:



[HTTPS://BINGOVIRTUAL.MISTERBINGO.CL](https://bingovirtual.misterbingo.cl)

# Servicio Salud Araucanía Sur

Jefa Depto. Desarrollo de las Personas: Pamela Gómez Sandoval  
pamelaandrea.gomez@redsalud.gov.cl



**Conciliación**  
DE LA VIDA PERSONAL Y  
FAMILIAR CON EL TRABAJO

# Gracias

<https://drive.google.com/file/d/1MQPE-XecX2idekkwPnGMqgXvN1s3xNXY/view?usp=sharing>