

Para detener la propagación del COVID-19 hemos reajustado nuestras vidas, incluyendo el ámbito laboral.

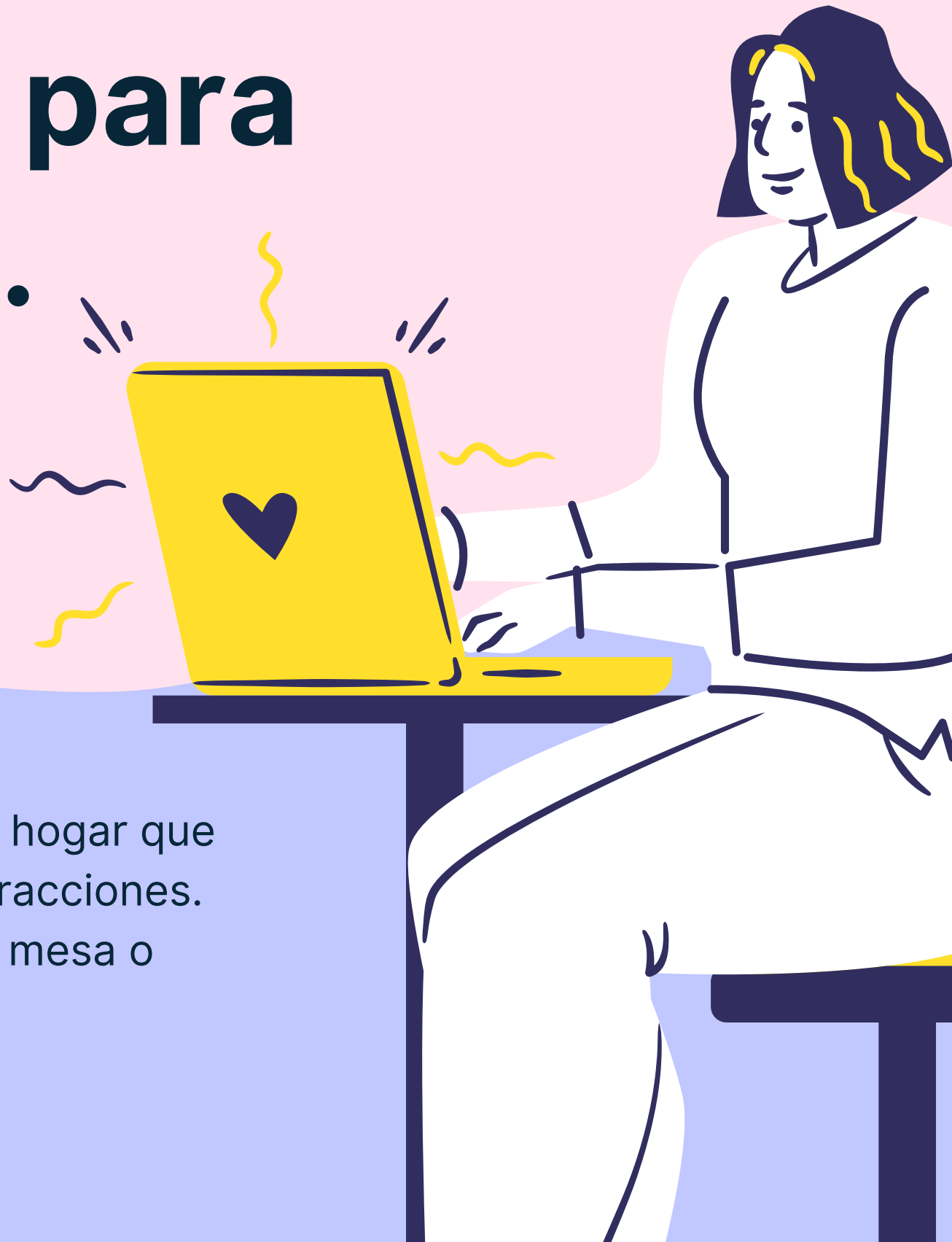
# ¿Cómo facilitar el trabajo desde casa?

A continuación algunas recomendaciones para hacer el proceso más fácil.



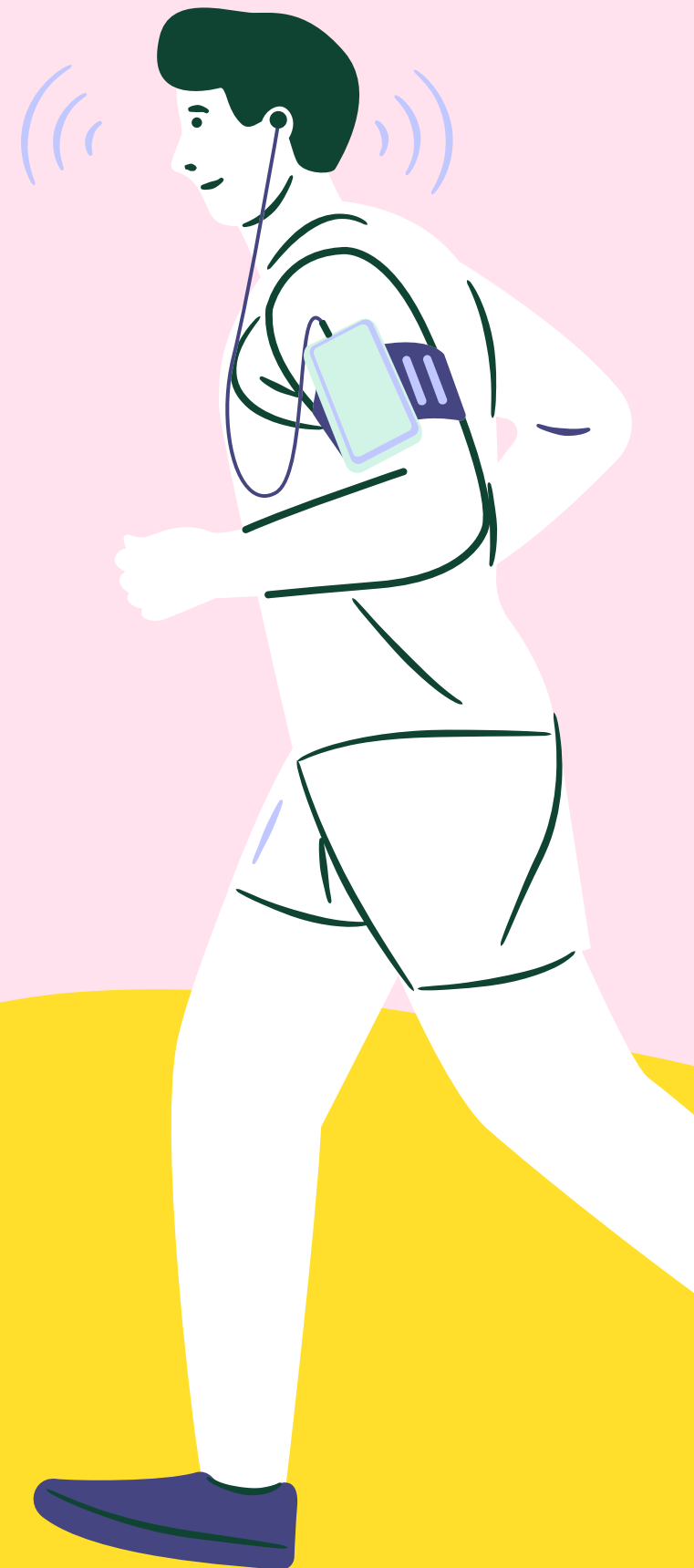
# 01. Prepara un espacio para trabajar.

Encuentra un área en tu hogar que sea cómoda y evite distracciones. Puede ser un escritorio, mesa o mueble.



# 02. Mantén una rutina.

Al comenzar tu día levántate temprano, date un baño y come un desayuno saludable. Esto te ayudará a preparar tu mente y cuerpo para un día productivo.



# 03. Prepara una lista de tareas.

Establece prioridades, determina un tiempo razonable para cada tarea. Separa espacio para descansar, comer y moverte.



# 04. Comunícate.

Mantén contacto con tus personas supervisoras y colegas. Repasa las tareas pendiente, las fechas de entrega y pide el apoyo que necesites.



# 05. Toma descansos.

La clave es el balance. Date tiempo suficiente para desconectarte de la computadora y el teléfono. Establece horarios para iniciar y concluir los trabajos cada día.

