



TRABAJE

EN CASA CON:

BUENAS PRÁCTICAS

Para que el trabajo en casa sea mucho más fácil y ordenado es necesario que:

Continúe con los horarios: respetar la rutina laboral es importante, desde la hora en que nos levantamos hasta la hora en que finalizamos la jornada normalmente.



Adecúe un espacio apropiado de oficina en casa: destine un espacio fijo con lo que necesita en el día a día: una silla cómoda, una mesa funcional, útiles de oficina, internet, bebidas, entre otros.

Sea claro frente a su disponibilidad: es importante informar a las personas que viven con usted o cerca, que no está disponible para actividades de entretenimiento u otras ajenas a las laborales durante su jornada.



Haga una actividad diferente en el día: estar todo el día sentado no es conveniente, en lo posible haga algunas pausas, recorra su casa o salga al balcón.

Evite distracciones: jugar con la mascota, ver algo en televisión, estar en el celular, pueden ser distracciones que se extienden. ¡Evítelas!



Cuide su Postura: mantenga los pies apoyados en el piso o use un cajón para lograrlo, evite trabajar desde la cama y use el mouse la mayor cantidad de tiempo.

Establezca una rutina diaria: prepare sus comidas la noche anterior o en sus tiempos libres. El autocuidado no debe quedar de lado, así como los momentos de compartir con la familia o amigos a través de medios virtuales.



Finalice el día laboral: identifique lo que es urgente y lo que no es y desconéctese tan pronto pueda. La disciplina para empezar el día es tan importante como la disciplina para terminarlo.

PAUSAS ACTIVAS

Cada 2 horas en promedio, haga pausas activas para activar el sistema musculoesquelético, cardiovascular, respiratorio y cognitivo. Puede dedicar de 5 a 10 minutos para ejercicios como:



Suba y baje escaleras.



Baile.



Practique ejercicios de activación de la respiración.



Haga ejercicios de estiramiento.



Camine por los pasillos de su residencia.



Lávese las manos, no lo olvide.



Haga pausas mentales cerrando los ojos por unos segundos, o cognitivas con algún juego de estimulación cerebral.

Cuando se sienta cansado es recomendable que:

- Mueva las manos, cuello, hombros, brazos, cintura y piernas.
- Abra y cierre los ojos varias veces.
- Realice movimientos oculares (derecha -izquierda, arriba - abajo y círculos).
- Cubra y descubra sus ojos con las palmas de las manos.

HERRAMIENTAS

Si aún no usa ninguna herramienta para reuniones virtuales, estas pueden ser de gran utilidad y de fácil acceso:



#YoMeQuedoEnCasa

Ahora, llegó el momento de tomar un respiro y aprender cosas nuevas para compartir con los que amamos.

[HACIENDO CLIC AQUÍ](#)

Conozca ideas muy divertidas que puede hacer sin salir de casa.

¡Trabajemos juntos por la prevención y el bienestar!