

Recomendaciones para trabajar desde casa



Elegí un lugar para poder concentrarte y trabajar de la mejor manera posible, bien iluminado, cómodo y con algo de privacidad. No trabajes sentado frente al televisor.



Seguí una rutina diaria. Levantate a una hora determinada, bañate y vestite, como para ir a la oficina. No vivas en pijama.



Organizá las tareas diarias. Enumerá las más importantes y dales prioridad.



Mantené tu lugar de trabajo ordenado, para favorecer la concentración, y una buena postura, erguido, sin cruzar las piernas, los codos relajados. No trabajes en el sofá.



Tomá pausas de descanso. Elegí otro lugar de la casa para relajarte y despejar la mente. No almuerces frente a la computadora.



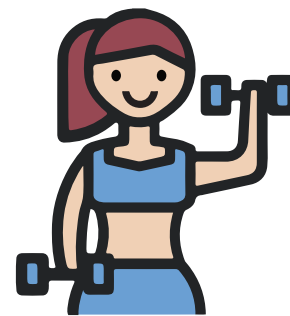
Mantenete en movimiento, cada tanto levantate de la silla, caminá unos pasos.



No dudes en contactar a tus colegas o superiores: ellos también están trabajando.



El trabajo remoto es tan serio como el presencial. La disponibilidad es clave. Estate atento por si algún colega se comunica con vos. Es importante estar en sincronía con el equipo.



Establecé una rutina de ejercicio físico diario para cuidar la salud. Trabajar desde casa reduce mucho la actividad física.