

# TIPS PARA TRABAJAR DESDE CASA



El trabajo virtual es un apoyo para realizar actividades cuando no es posible de forma presencial.



Arma un horario de trabajo y genera hábitos asociados para poder cumplirlos.



Busca un espacio acogedor y silencio para poder avanzar en tu trabajo.



Mantener contacto con compañeros para compartir soluciones.



Destina horas tanto al trabajo en línea como al ocio



Hacer una rutina deportiva diaria te ayuda a tener energía para el trabajo.



Realizar pausas para alimentarse y estirar el cuerpo.



Cuando hayas terminado comunícate con tus amigos mediante redes sociales.



Tener un correo electrónico y un teléfono de contacto.



Solicitar apoyo de quienes viven contigo si lo necesitan.