

# ¡Tips para trabajar en casa en tiempo de aislamiento!



Alianza  
**Team**



#mantenladistancia

# ¡Adquiere nuevos hábitos para tu trabajo en casa!

Hoy queremos compartir contigo algunos tips que harán que disfrutes al máximo estos días de trabajo en casa:



**Empieza temprano:** es importante tener una lista de tareas preparadas, esto te permitirá progresar gradualmente a lo largo del día y cumplir con tus labores en un horario adecuado. Si organizas tu tiempo, podrás compartir con tu familia o hacer lo que más te gusta.



**Prepárate como si fueras para la oficina:** alista tu jornada desde el día antes. Programa la alarma, toma el desayuno y ponte ropa adecuada.



**Comprométete a hacer más:** es conveniente ponerte metas altas en tus tareas laborales. Aun cuando no termines toda la lista de actividades que tenías previstas, acabarás haciendo más que si tus objetivos no fueran tan ambiciosos.



**Trabaja cuando seas más productivo:** es aconsejable reservar las tareas más difíciles para tu momento más productivo del día. Por eso es importante que organices y agendes tu día.



**Utiliza la tecnología para mantenerte conectado:** tenemos a nuestro alcance diferentes herramientas que hacen más fácil la conexión con tu equipo, ¡**aprovéchalas!** mantén una conexión con todos, esa es la clave de una excelente comunicación.



**La música es una buena opción:** puedes escuchar música que coincida con el ritmo del proyecto en el que estás. La música depende de tu gusto, escoge una que te ayude a concentrarte más.



**Haz pausas:** trabajar en casa no debe ser impedimento para tomarte un descanso. Aléjate del computador, realiza una actividad diferente. **Recuerda hacer pausas activas cada 2 horas.** Haz clic [aquí](#) y conoce las pausas activas, talleres y retos que tiene para nuestra caja de compensación Cafam.



**Escoge una hora de finalización del trabajo:** trabajar desde casa puede ocasionar que prolongues tu jornada. Ponte una alarma al final del día que señale que tu jornada laboral ha acabado de acuerdo a las tareas que planteaste para el día. **Recuerda que la clave de todo es la organización de tareas.**



# ¿Cómo trabajar en casa con hijos?

Sabemos que debido a la situación actual, muchos de nuestros colaboradores han tenido que distribuir su tiempo entre su trabajo y su rol como papás. Aquí te compartimos tips que pueden hacer mejor esta nueva dinámica laboral y familiar.

**Lo ideal es hacer acuerdos para colaborar y apoyarse los unos a los otros**

- Los niños deben comprender por qué no debemos salir de casa, no por el miedo a contagiarnos, sino porque de este modo estamos protegiendo a todos.
- Te recomendamos evitar la televisión encendida todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus.
- En tus momentos de descanso, busca actividades manuales y formas de actividad física que puedas realizar. **¡Es bueno mantener la creatividad activa!**

**Entendemos que estamos compartiendo espacios en el hogar, no te preocupes si tus niños hacen ruido en medio de una reunión o si necesitas ir a verlos mientras estás en una llamada.**



¡Cumplir nuestro propósito con **PREVENCIÓN** y **CUIDANDO** la salud de nuestros colaboradores es fundamental! Actuando con responsabilidad, pero con determinación y sentido de solidaridad, llegaremos a ver en el futuro cercano un mejor mundo.