

# ¿CÓMO HACER MÁS SENCILLA LA TRANSICIÓN DE LA OFICINA AL TELETRABAJO?

1



La persona trabajadora debe separar los espacios de convivencia familiar de su responsabilidad laboral.

Recuerde mantener una comunicación con sus compañeros para evitar perder los vínculos de amistad y sentirse solo.

2



3



Trate de mantener su horario laboral, como lo haría en la oficina y organice una lista de trabajo diaria con respecto a sus responsabilidades.

Alterne sus posturas, puede trabajar de pie o sentado por espacios de tiempo.

4



5



Realice descansos activos de 5 minutos cada hora e incluya ejercicios de estiramiento.

Cuide su apariencia personal, a pesar de no tener que movilizarse a su oficina y tener contacto con otras personas es importante que se sienta cómodo durante su jornada.

6

