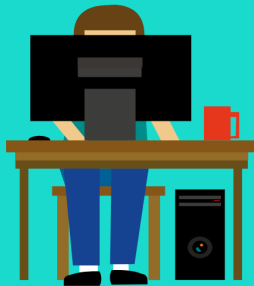


# CONSEJOS BREVES PARA EL TELETRABAJO

POR: HPV  
PROVIDENCIA



# 1

## INTENTE TENER UN ESPACIO DEFINIDO/ÚNICO PARA TRABAJAR...

### ESTO SIGNIFICA:



EVITE TRABAJAR DESDE LA CAMA



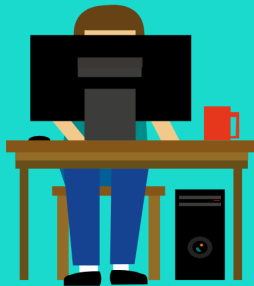
EVITE COMER Y TRABAJAR EN EL MISMO LUGAR  
(SI TRABAJA EN LA MESA DEL COMEDOR, PUEDE CAMBIARSE DE PUESTO, TAMBIÉN SIRVE)



LO DEL TRABAJO SE MANTIENE EN SU ESPACIO DEFINIDO

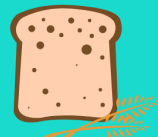
# CONSEJOS BREVES PARA EL TELETRABAJO

POR: HPV  
PROVIDENCIA



# 2

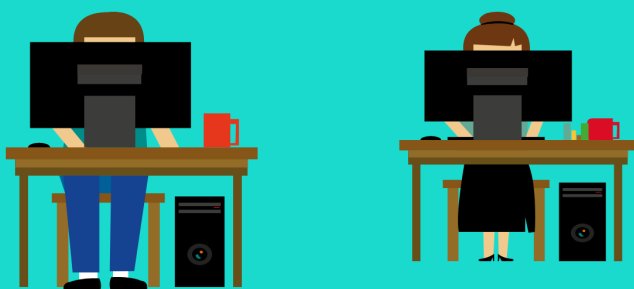
COMIENZA EL DÍA CON UNA  
BUENA DUCHA Y UN BUEN  
DESAYUNO



ESTE SÍMBOLO AYUDA AL CEREBRO A  
PONERSE EN "MODO TRABAJO"

# CONSEJOS BREVES PARA EL TELETRABAJO

POR: HPV  
PROVIDENCIA



# 3

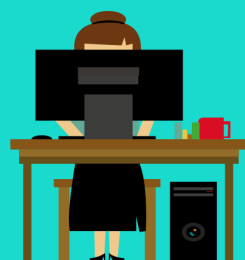
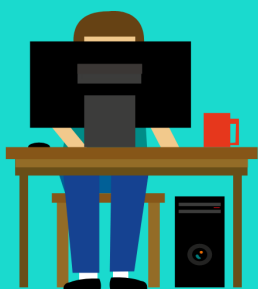
ESTABLECE HORARIOS CONOCIDOS  
POR TI, TU FAMILIA Y TUS  
EMPLEADORES EN LOS CUALES  
ESTARÁS HABILITADO PARA  
TRABAJAR.



ESTAR SIEMPRE CONECTADO Y SIEMPRE  
DISPONIBLE PODRÍA PARECER BUENO, PERO  
OTRAS PARTES DE NUESTRAS VIDAS REQUIEREN  
DE NUESTRA ATENCIÓN Y TIEMPO.

# CONSEJOS BREVES PARA EL TELETRABAJO

POR: HPV  
PROVIDENCIA



## 4

### ¿Y LOS NIÑOS? ¿QUÉ HACEMOS CON ELLOS?



PARTE POR ESCUCHARTE A TI, Y TOMAR LO QUE TE HACE SENTIDO DE TODO LO QUE SE RECOMIENDA.



NO TODOS LOS NIÑOS SON IGUALES; NO TODOS TUS HIJOS/AS SON IGUALES, CADA UNO NECESITA ALGO PARTICULAR.



NUESTRA RECOMENDACIÓN ES QUE EL ESPACIO DE TRABAJO INTENTE DE MEZCLARSE LO MENOS POSIBLE CON EL ESPACIO FAMILIAR (SABEMOS QUE A VECES PUEDE SER DIFÍCIL, INTENTARLO ES LO IMPORTANTE)

# CONSEJOS BREVES PARA EL TELETRABAJO

POR: HPV  
PROVIDENCIA

# 5

## ¡PAUSAS!



TOMATE TU TIEMPO PARA  
ESTIRAR, MOVERTE, CAMBIAR  
DE ACTIVIDAD, REVISAR  
COMO SE ENCUENTRAN LAS  
PERSONAS QUE COMPARTEN  
ESPACIO CONTIGO, ETC.

