



# TIPS DE AUTOCAUIDADO EN TELETRABAJO

Departamento de Convivencia Escolar SCC



1

## HORARIOS

Mantener horarios establecidos para realizar las distintas labores con las que debe cumplir en su trabajo.

2

## TIEMPOS DE DESCANSO

Recordar que pese a tener que cumplir con las obligaciones requeridas, también se debe contemplar un tiempo de descanso en el cual podamos despejarnos un momento, y así retomar las labores más descansados.



3

## ORDEN Y ESPACIOS

También es importante mantener un lugar de trabajo fuera de la habitación, manteniendo la zona de trabajo ordenada y con la menor cantidad de distractores posibles con tv apagada, de esa manera aumentaremos la productividad y podremos cumplir con nuestras labores de manera más óptima.



4

## EJERCICIO

Realizar actividad física también es sumamente importante y determinante para mantenernos sanos y activos, mejorando la salud mental y física, la OMS indica que es recomendable para los adultos practicar 30 minutos diarios de actividad física de cualquier tipo.



5

## TIEMPO PARA LA FAMILIA

Así como dedicamos tiempo a cumplir nuestras labores, también es importante pasar tiempo en familia, realizando alguna actividad en común y cuidándonos mutuamente.



6

## RUTINAS

Para que el retorno al trabajo presencial no sea tan difícil para nosotros, recordemos mantener nuestras rutinas de trabajo en cuanto a elaboración de material y horarios para nuestras actividades, de ese modo la vuelta al colegio nos resultara más amigable.

