



RUTINAS DE TRABAJO EN CASA

Sabemos que cambiar tu rutina y trabajar desde tu casa no es fácil, por eso desde la UESVALLE te acompañamos con una serie de recomendaciones para que tengas los mejores resultados.

TRABAJO EN CASA E HIJOS

Aunque no hay respuestas definitivas ni soluciones infalibles, hay que tener presente que la situación es coyuntural. Tendremos que ser más flexibles con nuestros horarios y rutinas, importante negociar los tiempos y espacios.

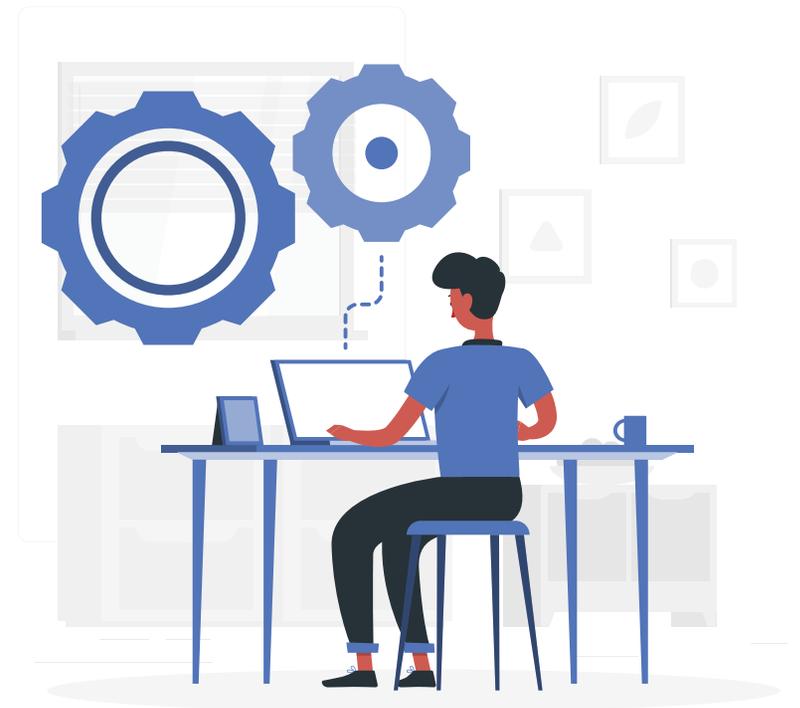
Dependiendo de la edad de los hijos, es clave poder conversar con ellos y explicarles que no se tiene todo el tiempo para estar con ellos y que papá y/o mamá está trabajando en casa.

Mantener al máximo la rutina para ir a trabajar. Aprovecha que ya ganaste un tiempo para organizar el desayuno y adelantar algunas actividades del hogar.

Cuando se tienen niños pequeños, establecer horarios y crear turnos con la pareja, es una forma para lograr espacios de concentración y productividad.

Hablar con los niños que en ciertos periodos de tiempo, no deben interrumpir el espacio de trabajo de los padres y sólo podrán estar con ellos cuando sea verdaderamente necesario.

Es ideal que se cuente con un espacio preferiblemente cerrado, con buena iluminación, así ayuda a entender a los niños que papá y/o mamá se encuentran ocupados trabajando.



Ayuda a que tus hijos continúen con su rutina, así todos en casa estarán concentrados en sus tareas y/o compromisos, aprovechando el día. Serán nuestros compañeros de trabajo.

Realiza estiramientos:

En la oficina es más común poder levantarse por alguna razón, realiza ejercicios y/o pausas activas, en ese momento puedes involucrar a tu familia.

Trabajar mientras duermen:

Aprovechar las primeras horas del día o las últimas de la noche y cualquier otro momento en el que los pequeños se encuentren relajados.

Actividades que ocupen largo tiempo:

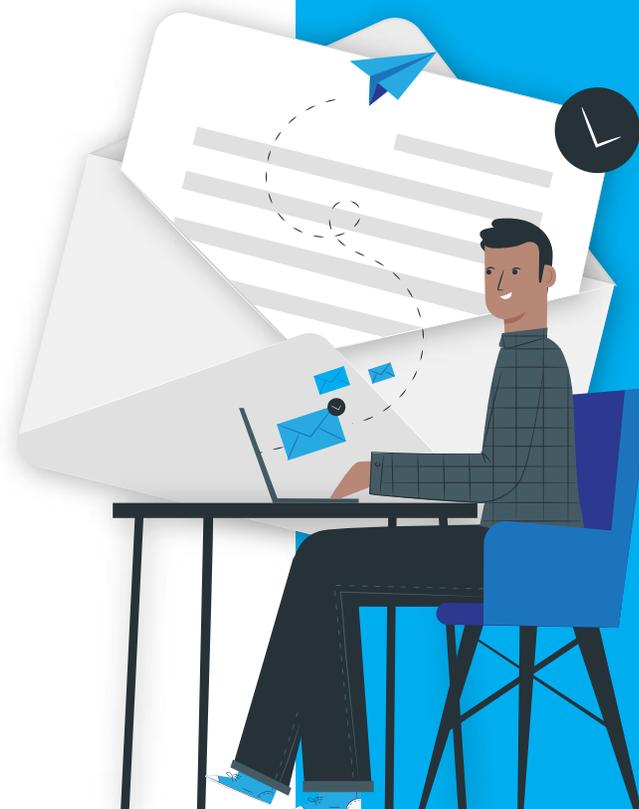
Elegir estratégicamente el momento de ponerles una película infantil y combinarlo con juegos creativos que puedan realizar solos.

En tiempos de descanso, habla con ellos de cómo se han sentido en estos días. Qué cosas les han gustado y cómo hacerlo mejor.

Importante, no olvides tener un break para compartir juntos, un desayuno, el almuerzo o algunas pausas activas.

Marcarse metas que se puedan alcanzar en los periodos de dedicación definidos según la rutina establecida.

Evita comer todo el tiempo. No realices visitas con frecuencia a la cocina, mejor en la mañana, llévate una botella con agua, fruta o deja café listo para servir.



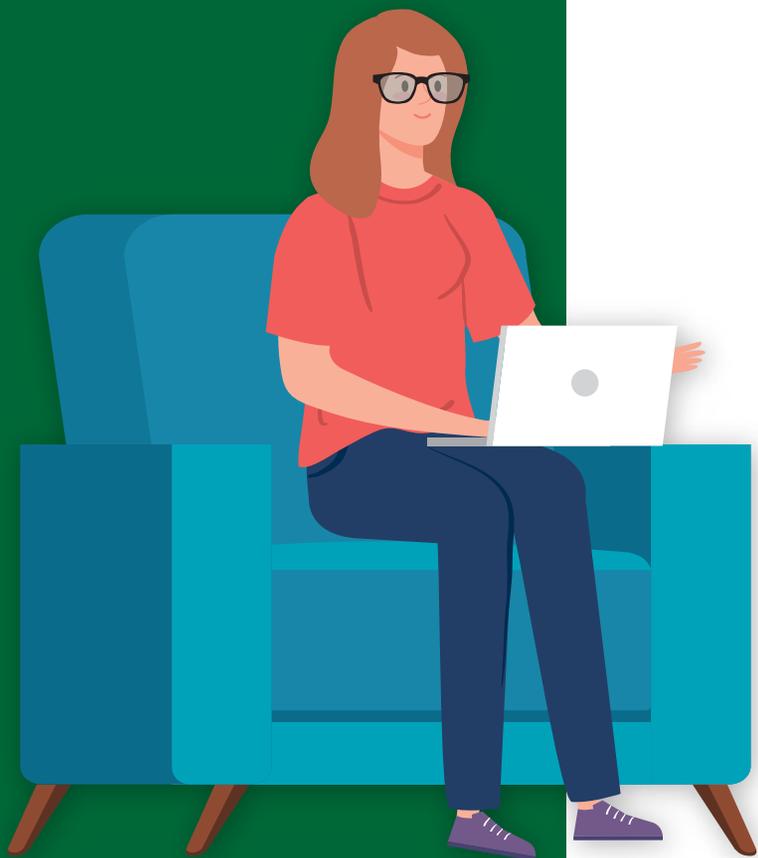
Trabajar junto a ellos: La hora de estudio o tareas es otro buen momento para tener silencio y atención. Mientras ellos hacen las tareas del colegio o pintan, nosotros podemos atender ocupaciones que exijan poca concentración como revisar y enviar correos electrónicos o incluso hacer alguna llamada. Los hijos se sentirán atendidos y podrán estar tiempo con ellos.



Tareas de la casa: Pueden sentirse útiles y dependiendo de la edad hasta pueden asumir nuevas responsabilidades: Hacerse su propia cama, doblar su ropa limpia, guardarla en su sitio y otras variadas tareas.

Sí estás sólo en casa, organiza encuentros con amigos y/o compañeros de trabajo por Teams. Tómense un café virtual. Hablen un rato de otros temas.

TRABAJO EN CASA



TIPS PARA TRABAJAR EFECTIVAMENTE EN CASA

VISTÉTE COMO SI FUERA A TRABAJAR:

¡En serio! La experiencia muestra que vestirse al comienzo del día hace que la oficina en el hogar se parezca más a una oficina real y ayuda a construir una rutina.

HÁZ UNA LISTA DE TAREAS:

Establecer objetivos diarios ayuda a mantenerse enfocado en cualquier trabajo, aún más para permanecer en la tarea de forma remota. cumple metas diarias.

PROGRAMA TU HORA DE ALMUERZO:

Ház dos breaks de 20 minutos (Levántate, estíra y camina).

ESTABLECE UN HORARIO DE 8 HORAS DE ACTIVIDAD LABORAL:

Aunque hay flexibilidad en el horario, establecer horas de trabajo y reuniones te hará más efectivo.

MANTÉN LOS CABLES EN ORDEN:

Los cables de computadora y los cargadores telefónicos pueden enredarse y causar riesgos de tropiezos.

HAZ CHEQUEOS CON TUS COMPAÑEROS Y SUPERVISOR FRECUENTEMENTE:

Mantén abierta la línea de comunicación y asegúrate de compartir los resultados con colegas o supervisores de manera oportuna.

COMBATE LA DESPENSA CON SNACK SALUDABLES:

Trabajar en la casa hace que estés cerca de la cocina, busca snacks saludables (Frutas y verduras) en lugar de paquetes de frituras.

LEVÁNTATE PARA ATENDER LLAMADAS:

Párate o camina cuando atiendas llamadas de trabajo. Esta es una táctica para estimular el cuerpo y la mente y con frecuencia se sugiere como una buena práctica.

CAMBIA TU TIEMPO DE TRASLADO A LA OFICINA POR TIEMPO DE HACER EJERCICIO:

Usa el tiempo ahorrado de los desplazamientos en ejercicio. Ya sea que se trate de una caminata rápida o una carrera por el vecindario, un pequeño ejercicio tiene beneficios físicos y psicológicos.

DEDICA UN ESPACIOS ESPECÍFICO PARA TRABAJAR:

Sí es posible, separa el espacio de tu hogar como un lugar de trabajo dedicado, preferiblemente un espacio con puerta para limitar el ruido exterior o las interrupciones. Evita trabajar en la mesa de tu cocina.

HAZ UN USO RESPONSABLE DEL WI - FI:

Evita descargas de información pesada, durante las videollamadas de las reuniones evita el uso de las cámaras.



EVITA LA SOBREENFORMACIÓN:

Esto nos puede generar muchísima ansiedad. Para cuidarnos, evitaremos estar con la TV encendida todo el día o escuchando noticias sobre el coronavirus, escoge una hora del día para informarte.



Quedarte en casa no es un sacrificio, es una protección para ti, para tu familia y para los demás. Ten en cuenta que queremos disminuir la cantidad de personas enfermas y es un trabajo de todos.

Buscar formas de actividades físicas que puedas realizar en la casa, con tu familia, pareja o niños.



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**
Secretaría de Salud



uesvalle
Unidad Ejecutora de Saneamiento
del Valle del Cauca

No lo olvides

Recuerda que todas las recomendaciones y actividades anteriores
contribuyen a fortalecer tu salud física y mental