

# MANTÉNGASE SALUDABLE MIENTRAS TRABAJA DESDE CASA DURANTE COVID-19



## OTROS CONSEJOS:

- Elija un lugar para su escritorio que le permita enfocarse
- Siga una rutina matutina para ayudarlo a prepararse para un día productivo
- Tenga una lista de cosas por hacer y cumpla con su horario
- Comuníquese: comuníquese con su jefe y colegas
- Incorpore interrupciones en su horario para que pueda alejarse un poco
- Si usa una computadora portátil, compre un accesorio de teclado para una mejor colocación y postura