

ESTRUCTURACIÓN DE RUTINAS DE TRABAJO EN CASA

1
6:00 a.m.

Programa tu tiempo

Antes de iniciar a trabajar deberás bañarte, cambiarte, desayunar, realizar otras funciones y alistar lo necesario para trabajar.

2
7:30 a.m.

Empieza a trabajar

Recuerda que tu trabajo no se debe realizar donde descansas, organiza tu puesto y las tareas que debas realizar, para esto puedes hacer una lista donde registres cada una de las actividades.

3
10:00 a.m.

Momento de una pausa o momento FIT (Funcionamiento Integral en el Trabajo)

No todo puede ser trabajo, toma de 10 a 15 minutos para un descanso, realiza una actividad con tu familia o simplemente cambia de posición.

4
12:00 m.

Hora de almuerzo

Cumple con la hora de almuerzo establecida en tu jornada laboral. Recuerda, el trabajo es importante pero tu salud aún más.

5
1:00 p.m.

Retorno al trabajo

Regresa a tus actividades laborales, revisa tu lista de tareas y responde a cada una dándole prioridad a lo más importante.

6
3:00 p.m.

Momento de una pausa o momento FIT (Funcionamiento Integral en el Trabajo)

No todo puede ser trabajo, toma de 10 a 15 minutos para un descanso, realiza una actividad con tu familia o simplemente cambia de posición.

7
6:00 p.m.

Finalización del trabajo

Es hora de terminar tu jornada laboral, revisa las tareas pendientes, verifica que todo quede organizado en tu computador, concreta el trabajo del día siguiente y prepárate para terminar las actividades de tu rutina diaria. Ya puedes compartir con tu familia.