

# Ahora mi casa es mi lugar de trabajo

¿No sabes cómo?  
Te ayudamos con algunos consejos y trucos:



# 01. Establece tu espacio de trabajo.

Encuentra una zona en tu casa que sea favorable para trabajar, ya sea un escritorio. Asegúrate de que te permite concentrarte.



## 02. Cíñete a tu rutina.

Despiértate pronto, date una ducha, desayuna. Esto ayuda a preparar la mente y el cuerpo para un día de trabajo productivo.



# 03. Haz una lista.

Antes de empezar, lista tus prioridades para el día. Establece periodos de tiempo para completar tus tareas y asegúrate de cumplir con tu horario.



# 04. Comunícate.

Contacta con tu jefe y tus compañeros de tanto en cuanto. Informalos sobre tu agenda y entregas, especialmente si hay algún cambio.



# 05. Descansa.

La clave es el equilibrio. Date tiempo suficiente durante el día para dejar la pantalla del ordenador y el teléfono.



# 06. No trabajes desde la cama.

Puede parecer cómodo, pero cuando llegue la hora de dormir, no sentirás la cama de la misma forma que si trabajases fuera de casa.

