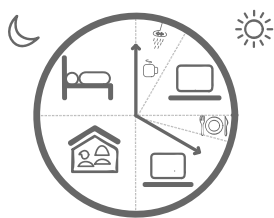
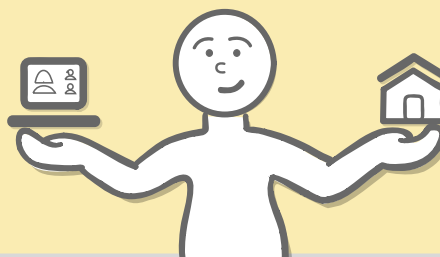


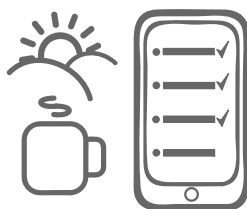


CONSIDERACIONES PARA TRABAJO REMOTO EN CASA

Adaptarse a este nuevo modo de trabajo requiere desarrollar hábitos que permitan **equilibrar el aislamiento sanitario con las tareas laborales, familiares y domésticas.**



Mantenga una rutina diaria **programando horarios** para tiempos de cuidado, comidas, jornada laboral y descanso.



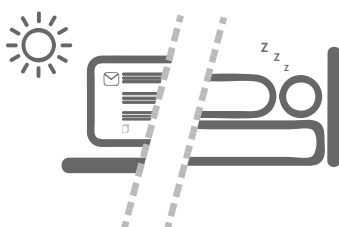
Al inicio de la jornada **planifique su día**, definiendo tareas, agenda, compromisos y su priorización.



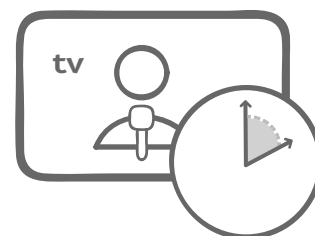
Establezca **horarios de desconexión** de sus deberes laborales.



Distribuyan labores domésticas **sin recargar a un miembro** por sobre otros.



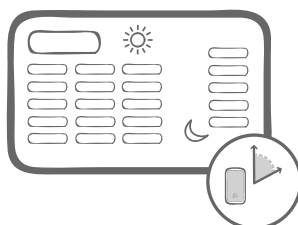
Si es posible, **separe espacios de su hogar** para fines laborales y otros para el descanso, familia y recreación.



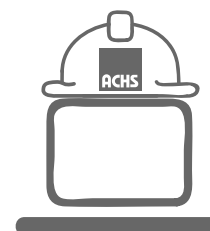
Ante la crisis sanitaria **no es recomendable permanecer conectado(a) a las noticias.** Limite la información que ve.



Destine tiempos del día para llamar a sus seres queridos. **Recuerde a adultos mayores, niños, niñas y personas solas.**



Si tiene responsabilidades de crianza, **defina un calendario visible de actividades.** Restrinja el uso de aparatos.



Con trabajo remoto usted **posee cobertura ante accidentes del trabajo** regulados en la Ley 16.744.