



1.

Crea tu propio espacio personal de trabajo en casa.



2.



Aunque lleves ropa cómoda, prepárate como si fueras a la oficina.

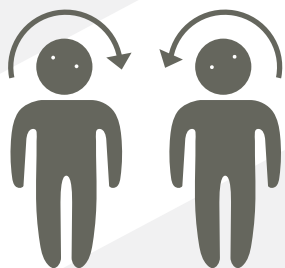
Recuerda que estás en tu puesto de trabajo.

3.

Organiza la mesa, planifica el trabajo, concéntrate y evita distracciones.



4.



Cada cierto tiempo **levántate**, estira las piernas y haz unos pequeños ejercicios para relajar la tensión en las muñecas y el cuello.

5.

Mantén el contacto con los compañeros, para estar coordinados y no sentirte aislado.



UNA VEZ FINALIZADA LA JORNADA LABORAL...
Desinfecta tus objetos y superficies de trabajo.



¡Y DESCONECTA!

Dedica tiempo a tu familia, tus amigos, tus aficiones...