

# TRABAJAR DESDE CASA

(CON NIÑOS)



# 1. USA INDICADORES PARA DESIGNAR TU ESPACIO DE TRABAJO.

- Designa una zona como tu zona de trabajo y úsala de manera sistemática. Ayuda a los niños a asociar que cuando te encuentras allí sentado estás trabajando y no debes ser molestado.



## 2. AYUDA A LOS NIÑOS A CREAR UNA RUTINA Y ESTRUCTURAR SUS DÍAS.

- Trabaja con los niños para crear un cronograma diario o semanal. Déjalos elegir algunas de sus actividades y ayúdalos a ser más independientes.



# 3. COMUNÍCATE CON TU GERENTE Y COLEGAS.



- Si crees que habrá distracciones o interrupciones durante tus llamadas o, incluso, durante tu día laboral, avísale a tu equipo. Estamos aquí para ayudarte.

## **4. DEFINE EXPECTATIVAS REALISTAS DE LO QUE PUEDES LOGRAR.**

Define expectativas y organízalas desde el principio con tu equipo y gerentes. Determina tu horario laboral, cuándo tendrás más disponibilidad y cuánto puedes hacer.



## **5. BUSCA AYUDA O RECURSOS.**

- Este es un momento extraordinario, y todos debemos unirnos (virtualmente) para ayudarnos entre nosotros. Si necesitas apoyo o asesoramiento, pídeselo a nuestro asesor interno Tomás.



**DE TECNOLOGÍA PORTAL**

#SBMEDICScontigo  
#ComprometidosPorSuSalud  
www.sbmedics.  
@sbmedics.sbmedics

10  
ANIVERSARIO

SBMEDICS  
Comprometidos por su salud

