Estamos juntos en esto

Cómo mantener la concentración en el hogar

## A medida que se adapta a trabajar de forma remota, queremos agradecerle por sus esfuerzos para cuidarse y cuidar a su familia y reducir la exposición al coronavirus (COVID‑19). Es posible que esté trabajando en su hogar por primera vez o que esté equilibrando tener que trabajar y mantener a sus hijos ocupados mientras las escuelas están cerradas. Sabemos que esta situación plantea un reto.

# Consejos para trabajar desde casa:

* **Asegúrese de que su conexión a internet sea segura** de modo que la información confidencial de la compañía esté protegida.
* **Mantenga la rutina de la mañana** para marcar la pauta del día y ponerse en “modo trabajo”.
* **Tenga un espacio de trabajo separado** para poder desconectarse y relajarse cuando termine su día laboral.
* **No se olvide de hacer pausas** para estirar las piernas, descansar la vista o renovarse.
* **Permanezca conectado con sus compañeros** por correo electrónico, mensajería instantánea, llamadas telefónicas o videollamadas.

# Cómo preparar la oficina en el hogar:

* El monitor de la computadora debe estar a un brazo de distancia y el extremo superior de la pantalla, a la altura de la vista.
* El asiento debe estar a una altura tal que, al apoyar los pies planos sobre el suelo, las rodillas estén al mismo nivel que las caderas (use un reposapiés si los pies no llegan al suelo).
* Coloque el teclado y el ratón en un lugar que permita que los codos estén cerca del cuerpo y los antebrazos paralelos al suelo.
* Siéntese erguido, con la cabeza directamente sobre los hombros y los brazos apoyados.

# Consejos para que los niños colaboren:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Respete un horario para generar predictibilidad  * + Use imágenes para que las tareas sean claras y divertidas.   + Haga participar a sus hijos y permítales elegir.   + Asegúrese de agregar tiempo libre para jugar.   + No olvide incluir descansos para relajarse y recargar energía. | **Aproveche las oportunidades de aprendizaje**   * + Incluya un momento de estudio en su horario diario.   + Mantenga un espacio de aprendizaje separado para las actividades escolares.   + Enséñeles nuevas aptitudes o pasatiempos, como cocinar, coser o hacer manualidades. | **Prepárelos para alcanzar el éxito**   * + Respete rutinas regulares por la noche y por la mañana.   + Use refuerzos positivos para fomentar el buen comportamiento. |

Descargo de responsabilidad: Ni Hub International Limited ni ninguna de sus compañías afiliadas es un despacho de abogados o contabilidad, y por lo tanto no pueden proporcionar asesoramiento legal o fiscal. La información aquí contenida se proporciona solo para información general y no pretende constituir un asesoramiento legal o fiscal en cuanto a las circunstancias específicas de una organización. Se basa en la comprensión de Hub International de la ley tal como existe en la fecha de esta publicación. Los desarrollos posteriores pueden ocasionar que esta información se vuelva desactualizada o incorrecta y Hub International no tiene la obligación de actualizar esta información. Debe consultar a un abogado, contador u otro profesional legal o fiscal con respecto a la aplicación de la información general proporcionada aquí a la situación específica de su organización acerca de las necesidades particulares de su organización.