



5

Si tienes niños a tu cargo, trata de planificar con ellos actividades para hacer juntos. Ellos respetarán más tu tiempo de trabajo y les dedicarás un tiempo de calidad.



1

Llega a acuerdos con tu familia sobre la logística doméstica: compras, cuidado de los familiares dependientes, horarios, etc.



4

Dentro de lo posible, intenta disponer de espacios diferenciados para las distintas actividades y personas con las que convives.



2

Asegúrate de hacer una distribución equitativa de las tareas domésticas. Implica a los más pequeños de la casa.



3

Establece un horario que se adapte a tus características y que incluya tiempo para trabajar, descansar, hacer ejercicio y para el ocio.





1

Delimita un espacio para ti y establece un horario lo más parecido posible al que hacías antes. Seguir una rutina te ayudará a mantener el orden mental y la sensación de normalidad.



2

Explica al resto del equipo y a tu responsable, cómo organizas tu horario de trabajo para coordinaros mejor.



3

Evita distracciones y reserva espacios que te permitan concentrarte mejor.



4

Planifica cada día y establece prioridades.



5

Haz seguimiento de todos los temas para cumplir con tus objetivos.



6

Mantén el contacto con las personas de tu equipo y pídeles ayuda cuando la necesites.



7

Utiliza las herramientas colaborativas que tienes a tu alcance (videollamadas, red social corporativa, etc.) para mantener el contacto con tu organización.

