



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

Yo Me Quedo En Casa



Tips de **Trabajo en Casa**


BOGOTÁ
Secretaría General

#YoMeQuedoEnCasa

Para la Secretaría General de la Alcaldía Mayor de Bogotá como líder del sector Gestión Pública es muy importante la protección y cuidado de los servidores públicos ante los desafíos que tenemos en la cuarentena obligatoria por el coronavirus. Por ello, implementamos acciones para promover el Teletrabajo extraordinario en esta situación tan nueva e inesperada para todos nosotros.



1. Fuera Pijama

Cuando empiezas a trabajar desde casa tus rutinas cambian, el manejo del tiempo es diferente. Sin embargo, los compromisos con la entidad continúan, sigue estos consejos:

Levántate y báñate, desayuna balanceado, ponte ropa cómoda y prepárate para tu jornada laboral.

2. Adecúa tu espacio

Acomoda en tu casa un espacio para trabajar que te permita tener el nivel de concentración necesario.

Acuérdalo con tu familia para que todos puedan tener armonía en casa.



3. No olvides la Higiene

Es importante que mantengas tu lugar de trabajo organizado, limpio y desinfectado.

También que tu familia siga con el lavado de manos cada tres horas y se hidraten.

No olvides los protocolos de protección, cuando sales con la mascota o vas al supermercado.

4. No te Preocupes, Respira

No olvides tomarte un tiempo de descanso, alimentación balanceada, hidratación y realizar pausas activas durante la jornada.

A través del correo Soy10 recibes los martes y jueves un programa de pausas activas que podrás realizar con tus compañeros de trabajo o familia.



5. Organiza las tareas

Establece tus tareas y objetivos diarios y ponte límites, estar en casa no significa estar 24/7 pendiente de tus procesos.

Distribuye tu tiempo laboral y tu tiempo libre.

Dialoga con tu familia sobre el nuevo esquema de trabajo y el cuidado o turnos para estar pendientes de los hijos y/o adultos mayores.



6. ¿Estás con tu familia? Aprovéchala

Tómate unos minutos y comparte con los que más quieres; no siempre los tienes cerca mientras trabajas. Esta puede ser una oportunidad para afianzar los lazos familiares.



7. Seguimos siendo un equipo

Manténte conectado con herramientas como Teams, chat, videoconferencia y correo.

No pierdas la comunicación con tu líder y compañeros de trabajo. Siempre tendrás tareas en conjunto que realizar o dudas que despejar.

La comunicación activa es importante.





8. ¿Sientes preocupación? ¡Tranquilo!

Puedes marcar a la línea 106
o atención por whatsapp al
300 754 89 33 donde un equipo
de profesionales en psicología
te brindan un espacio
de escucha.

También puedes ingresar a
www.hablalo.com.co

A veces es bueno oír
otra opinión.

9. Ánimo, saldremos adelante

Si tienes dudas sobre como aplicar el teletrabajo y deseas mejorar tus habilidades para utilizar las herramientas de tecnologías de comunicación e información puedes ingresar a los siguientes cursos virtuales:

Teletrabajo para
teletrabajadores



Herramientas
para trabajo
en Casa



PAO

10. Para estar informado

sobre nuestra entidad sigue las redes sociales y agéndate de las actividades virtuales que por los diferentes canales se han programado para que siempre estemos conectados.



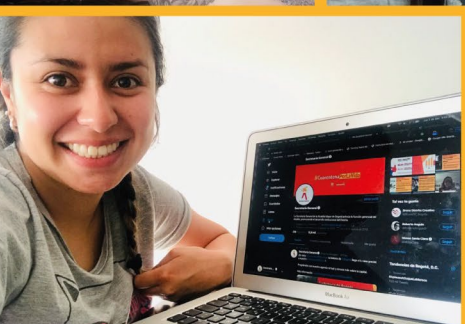
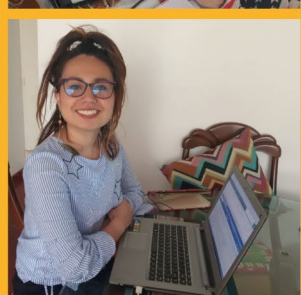
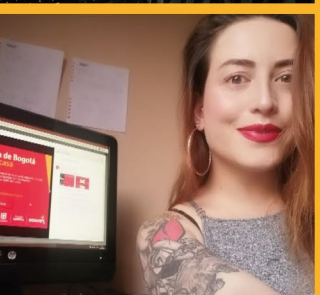
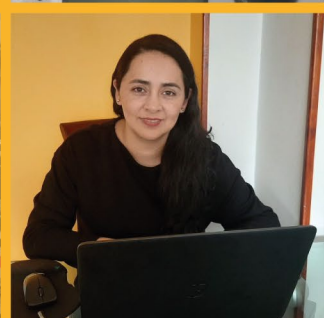

Secretaría General

Secretaría General
Twitter: @sgeneralbogota
Facebook: /SgeneralBogota

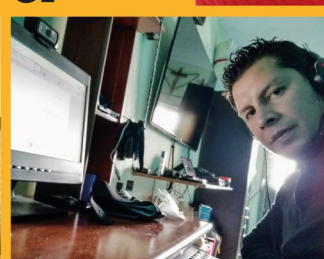
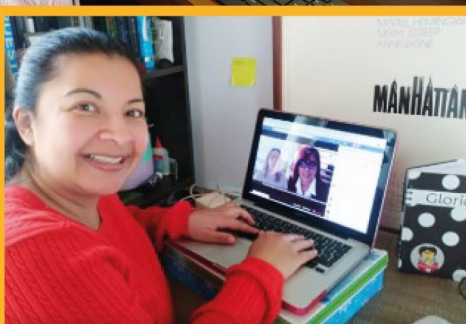
Línea 195
Twitter: @195Bogota

Dirección Distrital de Relaciones Internacionales
Twitter: @BogotaInter_nal

Dirección Distrital de Archivo
Twitter: @ArchivoDeBogota
Facebook: /ArchivoBogota



Yo Me Quedo En Casa



Todo saldrá bien, ¡quédate en casa!



*Idea conceptual y gráfica de la Fundación PLAN por la Niñez Colombiana con adaptación y contenido de la Secretaría General de la Alcaldía Mayor de Bogotá

Fotografías del Banco de Imágenes de la Secretaría General de la Alcaldía Mayor de Bogotá