

## ESTRUCTURACIÓN DE RUTINAS DE TRABAJO EN CASA

**1**  
6:00 a.m.

### Programa tu tiempo

Antes de iniciar a trabajar deberás bañarte, cambiarte, desayunar, realizar otras funciones y alistar lo necesario para trabajar.

**2**  
7:30 a.m.

### Empieza a trabajar

Recuerda que tu trabajo no se debe realizar donde descansas, organiza tu puesto y las tareas que debes realizar, para esto puedes hacer una lista donde registres cada una de las actividades.

**3**  
10:00 a.m.

### Momento de una pausa o momento FIT (Funcionamiento Integral en el Trabajo)

No todo puede ser trabajo, toma de 10 a 15 minutos para un descanso, realiza una actividad con tu familia o simplemente cambia de posición.

**4**  
12:00 m.

### Hora de almuerzo

Cumple con la hora de almuerzo establecida en tu jornada laboral. Recuerda, el trabajo es importante pero tu salud aún más.

**5**  
1:00 p.m.

### Retorno al trabajo

Regresa a tus actividades laborales, revisa tu lista de tareas y responde a cada una dándole prioridad a lo más importante.

**6**  
3:00 p.m.

### Momento de una pausa o momento FIT (Funcionamiento Integral en el Trabajo)

No todo puede ser trabajo, toma de 10 a 15 minutos para un descanso, realiza una actividad con tu familia o simplemente cambia de posición.

**7**  
6:00 p.m.

### Finalización del trabajo

Es hora de terminar tu jornada laboral, revisa las tareas pendientes, verifica que todo quede organizado en tu computador, concreta el trabajo del día siguiente y prepárate para terminar las actividades de tu rutina diaria. Ya puedes compartir con tu familia.