

# GUÍA TRABAJO REMOTO

#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

**Debemos centrarnos en que,**  
gracias a el aislamiento, estamos haciendo  
un bien para los demás y la sociedad,  
que estamos haciendo algo que es esencial  
para el bien común

---

Disfrutar el trabajo remoto es posible



Trabajo remoto con niños en casa



Saca tu lado creativo con los que más quieres



# Disfrutar el trabajo remoto es posible

---



**Empieza temprano:** es importante tener una lista de tareas preparadas para cuando comiences la jornada. Esto te permitirá progresar gradualmente a lo largo del día.



**Prepárate como si fueras para la oficina:** alista tu jornada desde el día antes. Programa la alarma, toma el desayuno y ponte ropa adecuada.



**Estructura tu día como lo harías en la oficina:** organízate y segmenta bien tus tareas y horarios. Crea eventos personales y recordatorios para actuar. Esto evitará que pierdas el enfoque de trabajo.



**Limita el uso de las redes sociales:** la facilidad de acceso y navegación de las redes sociales puede ir en contra de tu productividad. Desactiva los accesos directos de tu navegador y cierra las sesiones de tus cuentas.



**Comprométete a hacer más:** es conveniente ponerte metas altas en tus tareas laborales. Aun cuando no termines toda la lista de actividades que tenías previstas, acabarás haciendo más que si tus objetivos no fueran tan ambiciosos.



**Trabaja cuando seas más productivo:** es aconsejable reservar las tareas más difíciles para tu momento más productivo del día. Para tus períodos de mayor lentitud, realiza las tareas más sencillas.





**Planifica con anticipación tus tareas:** si bien es importante estar abiertos a hacer cambios en la agenda, es igualmente importante comprometerse con una agenda que describa cada tarea antes de comenzar.



**Utiliza la tecnología para mantenerte conectado:** no debes estar desconectado de lo que sucede en la oficina. Comunícate con tus compañeros de trabajo a través de Teams.



**La música es una buena opción:** puedes escuchar música que coincida con el ritmo del proyecto en el que estás trabajando. Probablemente, la música instrumental te ayude a concentrarte más.



**Sé claro con las personas que comparten tu espacio con lo que quieres:** si tienes compañía en tu casa o espacio de trabajo, debes dejar claro que respeten tu espacio y tiempo de actividad.



**Haz tiempos de descanso:** trabajar en casa no debe ser impedimento para tomarte un tiempo de descanso. Aléjate del computador, realiza una actividad diferente o comparte tiempo con otras personas de la casa. De acuerdo a la actividad que estés realizando, haz una pausa saludable de 10 minutos con aquella actividad que te genere bienestar. (2 veces durante tu jornada laboral)



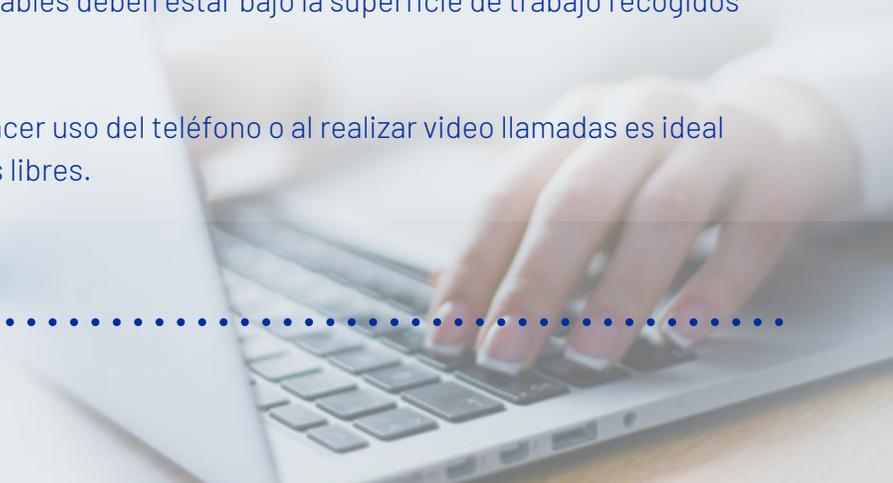
**Escoge una hora de finalización del trabajo:** trabajar desde casa puede acabar siendo una actividad demasiado absorbente que incluso te haga dilatar en exceso el tiempo de labor. Ponte una alarma al final del día que señale que tu jornada laboral acaba.



**Ubica eficientemente tus elementos de trabajo:** verifica que la silla que vas a utilizar sea estable, que su altura este acorde a la mesa en la que vas a apoyar los elementos de trabajo (computador, teclado, mouse). Ten en cuenta que los cables deben estar bajo la superficie de trabajo recogidos para evitar accidentes.



**Usa manos libres:** al hacer uso del teléfono o al realizar video llamadas es ideal que cuentes con manos libres.





## Trabajo remoto con niños en casa

**Lo ideal es hacer acuerdos para colaborar y apoyarse unos a otros.**

Los niños deben comprender por qué no debemos salir de casa, no por el miedo a contagiarnos, sino porque de este modo estamos protegiendo a personas de salud frágil.

Hacerles entender que estamos haciendo un acto lleno de valor y sentido trascendente

**Te recomendamos evitar la televisión encendida todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus.**

Buscar actividades manuales y formas de actividad física que puedas realizar en casa.

- Todos entendemos que estamos compartiendo espacios en el hogar, no te preocupes si tus niños hacen ruido de fondo.
- Durante una reunión virtual con compañeros o un cliente, si te interrumpen o necesitas ir a ver a tus niños, dile al equipo, todos lo entenderemos.
- Presenta a tus hijos en la pantalla, puede ser una forma divertida de conocerlos

## Actividades Educativas:

### — Bebés de 0-3 años

Existen canales de televisión con contenido educativo para los más pequeños:



**Baby Tv:** contenido educativo para los más pequeños.

Opciones para acceder: Suscribirse al canal de youtube de baby tv en español. <https://www.youtube.com/user/babytvspanish>



**BabyFirst español:** tienen recursos educativos, canciones de cuna infantiles, y dibujos animados para tu bebé.

[https://www.youtube.com/channel/UCW0fLAGU31dyY7PDgjCs0pQ?sub\\_confirmation=1](https://www.youtube.com/channel/UCW0fLAGU31dyY7PDgjCs0pQ?sub_confirmation=1)



**Nene León - canciones infantiles:** vídeos para bebés y niños que narran las aventuras y rutinas diarias de Nene León.

<https://www.youtube.com/user/videosneneleon/about>



**Cleo y Cuquin - canciones infantiles:** es un canal con canciones infantiles para niños y episodios para disfrutar en familia con los niños y bebés.

<https://www.youtube.com/channel/UChITeveFUK6bvHrmCb8J99w>

— Niñ@s de 4 años a 6 años



**Disney Junior:** es un lugar seguro y confiable, donde tus hijos se conectan con valores positivos.

<https://www.youtube.com/user/DisneyJuniorLA>

<https://disneylatino.com/tv>

— Niñ@s de 7 a 9 años



**Muchos Cuentos:** espacio virtual en el que podrás encontrar cuentos clásicos, de animales, fábulas, que facilitan la comprensión lectora con opciones escritas y en video.

<https://www.muchoescuentos.com/>



**School en Casa:** ideas y recursos gratuitos para educar a los hijos en casa, aplicando el método Montessori.

<https://schoolencasa.com/recursos-gratuitos-free-resources/>

<https://schoolencasa.com/blog/>



**Cokitos Juegos Educativos:** ofrece diferentes opciones para aprender matemáticas a través de juegos

<https://www.cokitos.com/tag/juegos-de-matematicas/>



**Mundo Primaria:** portal educativo gratuito orientado a niños y niñas de primaria con juegos interactivos de matemáticas, lenguaje, inglés, conocimiento del medio (ciencias naturales y ciencias sociales), lógica, memoria, y cuentos cortos y artículos de interés

<https://www.youtube.com/channel/UChITeveFUK6bvHrmCb8J99w>

<https://www.mundoprimaria.com/>

— Niñ@s 10 a 12 años



**El Estudiante Digital:** en este link encontrarás 37 libros de obras literarias clásicas y cuentos cortos en PDF para descargar gratuitamente

<https://elestudiantedigital.com/libros-en-pdf-para-ninos/>



**Duolingo:** App gratuita para aprender idiomas

<https://www.duolingo.com/mobile>



**ConTusGuaguas:** brinda recomendaciones y herramientas gratuitas sobre cómo realizar Homeschooling (escuela en casa)

<http://www.contusguaguas.com/>



**Sena:** ofrece cursos de inglés virtual y gratuitos

<http://www.sena.edu.co/es-co/formacion/Paginas/bilinguismo.aspx>



**Canales de televisión nacionales:** Señal Colombia

<https://www.youtube.com/user/senalcolombia>

# Saca tu lado creativo con los que más quieres

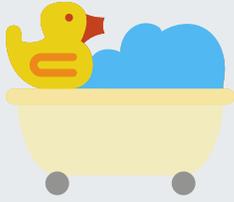
**Actividades lúdicas**

— **Nin@s de 0- 3 años**



**La caja de disfraces**

En una caja de cartón o un balde, mete todo lo que se pueda usar para hacer pequeños juegos de rol. Una vieja peluca de carnaval, una capa, una camisa, un sombrero, un par de gafas de plástico... Cualquier accesorio para disfrazarse será útil. Una vez disfrazados, los niños y tú pueden inventar historias e interpretar un personaje. ¿Qué mejor juego para un niño que ser el protagonista de su propia historia? Mejor aún, si la historia inventada se refiere a los personajes de la vida cotidiana, puede convertirse en una oportunidad estupenda de imitar a los adultos.



### **El baño**

Para el bebé recién nacido, el baño es un momento que puede ser relajante y muy estimulante. Los sonidos del chapoteo del agua, la sensación cálida en la piel, la textura del aceite o loción corporal mientras le das un masaje. Aprovecha este momento para cantar una canción, para mirarle a los ojos y acariciarlo.

---



### **El espejo**

Al principio tal vez no entienda muy bien quién es ese bebé que tiene delante, pero al comprobar que se mueve a la vez que él lo hace, empezará a conectar ideas y a darse cuenta de que es él mismo. Un ejercicio fabuloso para el cerebro y la coordinación de los movimientos.

---



### **Enseñarle fotografías**

Descarga fotografías que tienes guardadas en el móvil. A los niños les encanta ver las fotos en un álbum, y recordar cómo eran cuando nacieron y cómo fueron cambiando según pasaban los meses. También puedes hacer lo mismo con fotografías de animales, plantas y objetos. Aprovecha para comentar todo lo que está viendo y ampliar de esta forma su vocabulario.

---



### **Bailar**

Potencias el sentido del ritmo y mejoras su estado de ánimo. Baila con tu bebé, y cuando ya comience a caminar, animalo a que lo haga él.

---



### **Juegos con cajas de cartón**

Una excelente manualidad con material reciclado es crear juguetes para tu hijo a partir de cajas de cartón que ya no necesites. Una simple caja puede ser un fabuloso coche para tu hijo. Potencia su imaginación con este divertido juego.



### ¿Suave o rugoso?

En una bolsa opaca se ponen objetos variados: una esponja, algodón, un guante de fregar, un calcetín, etc. Los niños, por turnos, deben meter la mano en la bolsa, tocar un objeto y adivinar qué es. Cuando lo logren, sacarán el objeto y cogerán otro.

---

## — Nin@s de 4- 6 años



### Caritas de hojas

#### Si tienes un jardín cerca, recoge hojas secas de distintos tamaños, formas y colores

Ahora a desarrollar la imaginación, simplemente con pintura y un pincel o si lo prefieres con rotuladores de colores y mucho cuidado de no romperlas.

Cuando terminen de decorarlas, pueden pulverizar un poco de laca del pelo sobre ellas y tanto la hoja como la pintura, se mantendrá como el primer día.

También pueden utilizar trozos de cartulina fina para hacer los ojos y la boca de las hojas más grandes.

---



### Inventar un cuento

Alguien empieza la historia y los demás, por turnos, van añadiendo un par de frases hasta completar el cuento. Lo mejor es que un adulto vaya escribiéndolo.

---



### ¡Toca disfrazarse!

Mejor que disfraces ya hechos, les gustará ponerse prendas nuestras (pasadas de moda o viejas), accesorios variados (bolsos, gorros, guantes y hasta zapatos) y mucha, mucha bisutería.



### Pintura de dedos

Para esta actividad puedes poner en una mesa que esté tapada con papeles de periódico en caso de no poder mancharse, o en el suelo si lo prefieres también tapado con papeles de periódico. Ten a la mano un recipiente de agua para poder lavar las manos tantas veces como sea necesario y una toalla o esponja. El tipo de pinturas a utilizar debería ser no tóxica por la vía oral y no irritante para la piel de los niños. Y, por último, usa ropa que no te importe manchar.



### Trabalenguas

El fin de los trabalenguas no es más que hacer que lo digan con rapidez y claridad, subiendo un poco la velocidad sin pasar por alto ninguna palabra y, lo más difícil, sin cometer errores.



### Encontrar las diferencias entre dos dibujos

Con una línea, divide una hoja por la mitad y dibuja la misma escena a la izquierda y a la derecha, pero con pequeñas diferencias en la posición de los objetos (por ejemplo, en un lado, el jarrón está sobre la mesa, el otro debajo de la mesa; está a la derecha o la izquierda del sofá); el niño debe encontrar todas las diferencias.

## Nin@s de 7- 9 años



Se trata de una caja de lápices que haremos con una caja de cartón y los cartones que sobran de los rollos de papel higiénico

### ¿Cómo se hace?

Coger una caja cuadrada, que no sea muy grande y la rellenas con los cartones del papel higiénico.

Los puedes colocar uno a uno, se pegan con un poco de pegamento. Los niños pueden decorar la caja, pintando con pintura de colores, o con un poco de cartulina, pegatinas o incluso dibujando ellos mismos sobre el cartón. Una vez decorada, ya tendremos nuestra caja hecha para colocar dentro todos los lápices que queramos.



### Títeres con calcetines

#### Necesitas:

- Calcetines de colores sin usar o usados, eso sí, deben estar limpios.
- Hilos de lana,
- Botones,
- Aguja e hilo.

Cose los trozos de lana al calcetín para hacer el pelo del títere. Con los botones podrás diseñar los ojos. La boca se puede pintar con cualquier rotulador de colores. podrás decorarlo como quieras, cuando hayan acabado de decorarlo, introducir la mano en el calcetín.

- Construir una colección de banderas con palos y papel.
- Escribir un libro o un cómic con historias inventadas juntos.
- Construir una caja de recuerdos (tesoros, o juguetes favoritos): personaliza una caja con colores, acuarelas, calcomanías. El niño podrá meter aquella concha que encontró en el mar, la entrada de la película que vio en el cine y todos sus recuerdos especiales.



— 10-12 años



## Juegos de mesa

El Monopolio, el Risk, el Scrabble, el Tabú, Jenga, cualquiera de estos populares juegos de mesa es una buena opción. Pero también podemos irnos a alternativas más clásicas como el ajedrez o las damas.

#### Temas de interés para niños:

<https://www.pequeocio.com/40-juegos-educativos-caseros/>

<https://www.youtube.com/watch?v=0OWIfxCSNcc>

<https://www.youtube.com/watch?v=pGfgmjvKWR0>

<http://www.pipoclub.com/videos-infantiles/video-oceano.html>



# Museos para visitar estando en casa

## Tour virtual y colecciones online.

- Museo de Arte contemporáneo – Bogotá  
<http://www.mac.org.co/mac/recorrido-virtual>
- Museo Nacional de Colombia  
<http://www.museonacional.gov.co/su-visita/recorrido-virtual/Paginas/default.aspx>
- Pinacoteca di Brera – Milán  
<https://pinacotecabrera.org/>
- Galleria degli Uffizi – Florencia  
<https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>
- Musei Vaticani – Roma  
<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>
- Museo Archeologico – Atenas  
<https://www.namuseum.gr/en/collections/>
- Prado – Madrid  
<https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
- Louvre – París  
<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
- British Museum – Londres  
<https://www.britishmuseum.org/collection>





# Museos para visitar estando en casa

Tour virtual y colecciones online.

- Metropolitan Museum - Nueva York  
<https://artsandculture.google.com/explore>
- Hermitage - San Petersburgo  
<https://bit.ly/3cJHdnj>
- National Gallery of art - Washington  
<https://www.nga.gov/index.html>

**Es tiempo**

**para estar en casa**

**#AsegurateDeCambiarTusHábitos**