

SEGUROS

sura 

GUÍA DE TRABAJO REMOTO

#asegúrate dehacertuparte

TELETRABAJO PARA EMPLEADOS

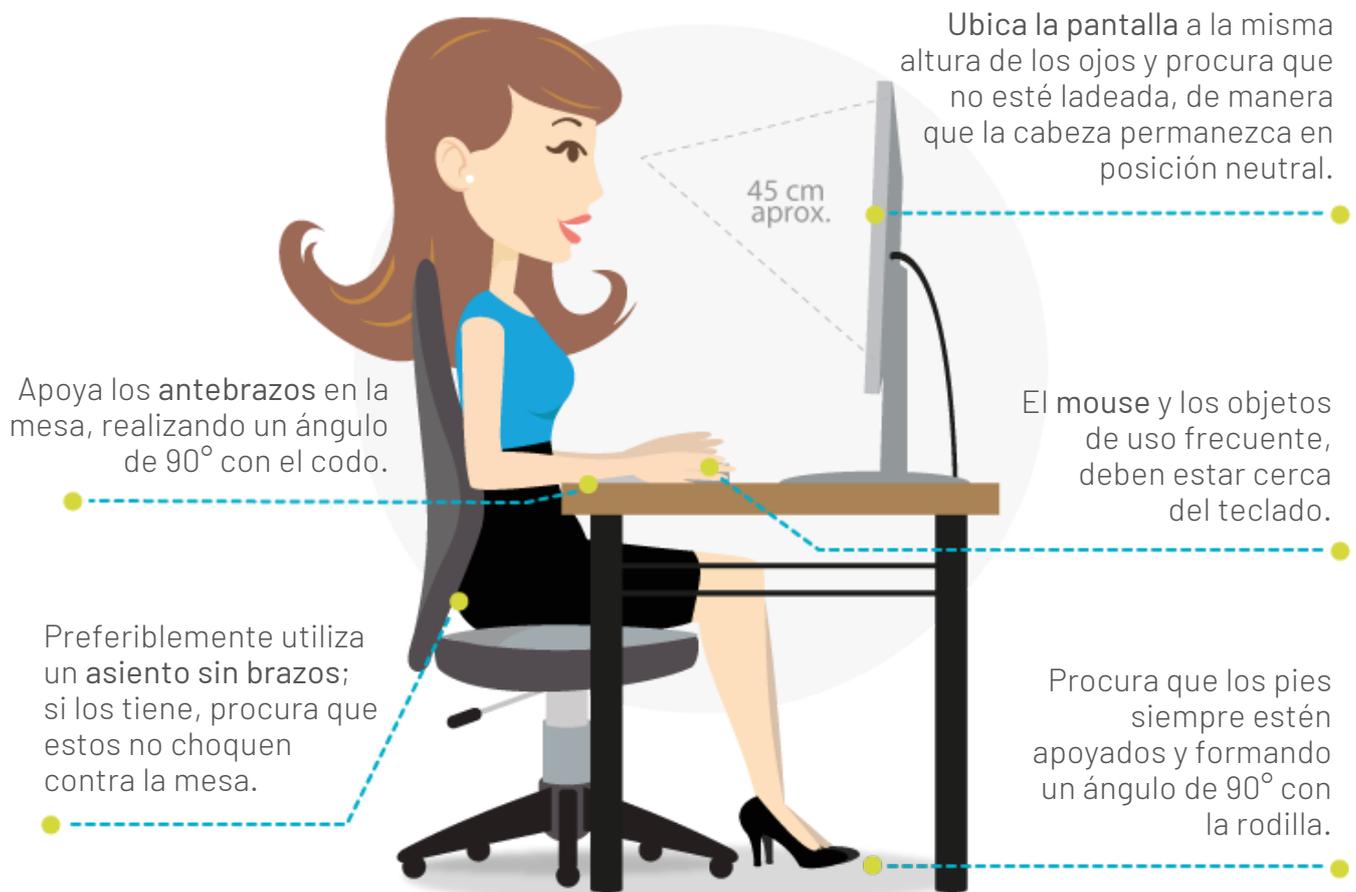
Disfrutar el trabajo en casa en etapa de aislamiento, pero además hacerlo de la manera más adecuada, es fundamental para que las personas puedan sentirse tranquilas y productivas.

Asegurarte de tener en cuenta las siguientes recomendaciones te permitirá hacer parte de la tendencia global de Teletrabajo, aportar a la gestión de la movilidad de las ciudades e incluso, sentir que haces algo realmente valioso por el medio ambiente.

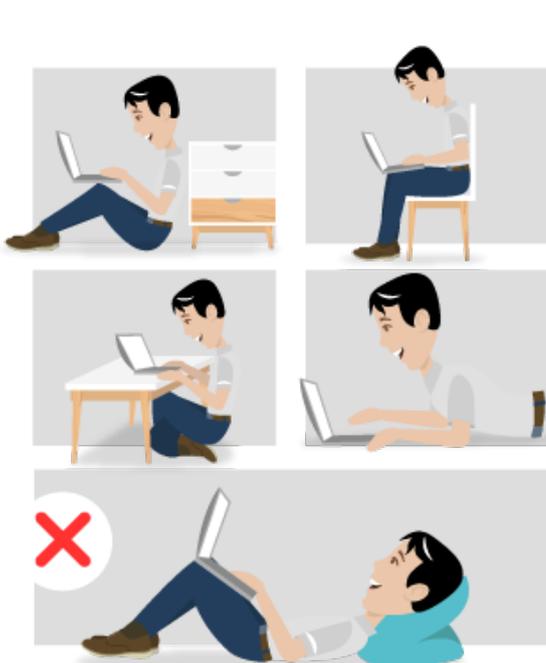
CONTENIDO:

- Disfrutando el trabajo remoto.
- Consejos para ubicar los elementos en tu puesto de trabajo.
- 13 recomendaciones para empezar.
- Herramientas digitales para trabajar desde casa.
- Pausas saludables para hacer en casa.
- Trabajo remoto con niños en casa.
- Saca tu lado creativo con los que más quieres.

CONSEJOS PARA UBICAR LOS ELEMENTOS EN TU PUESTO DE TRABAJO



REVISAS SI COMETES ALGUNOS DE ESTOS ERRORES AL UTILIZAR TU COMPUTADORA PORTÁTIL



Si tienes los hombros encorvados, quiere decir que la zona lumbar de la espalda no tiene respaldo o no estás haciendo uso de él.

Cuando la pantalla está demasiado baja, debes esforzarte más para recorrerla cómodamente con los ojos.

Al apoyar el portátil sobre las piernas, no dejas espacio suficiente para la circulación de aire entre el equipo y tu cuerpo.

Si tienes la barbilla hacia abajo, tu cabeza está inclinada más allá de la posición neutral.

La rodilla doblada impide la circulación de la sangre.

El no tener los pies apoyados totalmente sobre el suelo, lleva a que te canses más rápido con la misma posición.



13 RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR



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.

Ten configurado tu navegador de Internet: consulta la guía sobre cómo conectarte a través de una VPN para hacer trabajo remoto en óptimas condiciones de seguridad.



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. Aún cuando no termines toda la lista de actividades que tenías previstas, acabarás haciendo más cuando tus objetivos son 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: planifica tu lista de tareas con anticipación. 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 tu trabajo. Comunícate con tus compañeros de trabajo a través de las plataformas tecnológicas acordadas.



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: 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.



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



HERRAMIENTAS DIGITALES PARA TRABAJAR DESDE CASA

Las aplicaciones en línea se han convertido en herramientas fundamentales para empresas y trabajadores independientes que encuentran en la virtualidad la manera perfecta de comunicarse cuando los encuentros presenciales no son posibles. Actualmente, el brote de coronavirus (COVID-19) ha hecho que nuestras casas se conviertan en oficinas, así que se hace necesario buscar las mejores alternativas para adaptarnos mejor.

Chats, videoconferencias, gestión de tareas y proyectos, y almacenamiento de información son solo algunas funcionalidades de las plataformas que te presentamos a continuación, clasificadas en tres grupos según las necesidades que tengas.

PARA REALIZAR VIDEOCONFERENCIAS

Con las siguientes herramientas podrás establecer llamadas en video, tener chats con tus compañeros y todo lo necesario para la colaboración y productividad de tu equipo:



Microsoft Teams:

esta herramienta de Microsoft es muy útil para integrar grupos con tareas específicas. Te permite transferir archivos y compartir monitores. Su uso gratuito es de seis meses.



Webex:

esta es una plataforma de colaboración que te permite, de forma eficiente y realizar videoconferencias. Te facilita ver varias cámaras web simultáneamente y grabar en video tu reunión.



Zoom:

esta aplicación es una de las más populares, permite transmitir video, hacer llamadas, reuniones y chats. Funciona tanto para computadores como para celulares y está disponible para Apple iOS y Google Android.



Hangouts (Google):

esta herramienta, disponible tanto para pc como para celular, permite hacer videollamadas, compartir pantalla, chatear e integrar a varias personas a la conversación.



Slack:

con esta aplicación de mensajería puedes organizar distintos canales de acuerdo con el asunto, proyecto o equipo con el que estés trabajando. También permite integrar otras aplicaciones que ya utilices.

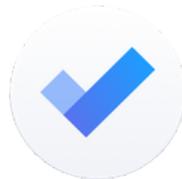
PARA GESTIONAR TAREAS Y PROYECTOS

Para el desarrollo de un proyecto es muy importante definir el alcance y la gestión de los recursos. Con estas herramientas podrás aumentar la productividad y trabajar de manera más organizada.



Planner:

este sistema promete acabar con el caos que se forma, en ocasiones, dentro de un equipo de trabajo. Te permite crear planes, organizar y asignar tareas, estar al tanto del avance de las mismas, compartir archivos y chatear con tus compañeros.



Microsoft To Do:

la versatilidad de este programa te permite planear tu día a día y llevar un seguimiento de cómo vas desarrollando tus actividades individuales y grupales.



Microsoft Whiteboard:

el valor agregado de esta aplicación consiste en que incorpora un 'lienzo digital' que funciona como un tablero en el que puedes plasmar tus exposiciones a tu equipo de trabajo.



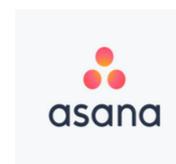
Monday:

es un sistema operativo de trabajo que permite a las empresas crear y asignar tareas personalizadas para llevar a cabo proyectos.



Trello:

esta herramienta permite distribuir tareas por medio de tableros de fácil manejo, priorizarlas y estar en contacto con tus compañeros.



Asana:

esta herramienta de gestión colaborativa te ayuda a organizar tus equipos de trabajo para planear y estructurar las tareas, priorizarlas y hacerles seguimiento.

PARA ALMACENAR Y COMPARTIR INFORMACIÓN

Te permiten guardar los documentos en línea de forma segura y acceder a ellos desde cualquier lugar o dispositivo con conexión a internet.



OneDrive:

seguridad, acceso desde cualquier dispositivo y sin conexión, son las principales características de este servicio de almacenamiento personal que permite también compartir archivos editables.



Google Drive:

si eres usuario de Gmail puedes acceder a esta herramienta con la que tienes un espacio gratuito de 15 GB.



Dropbox:

este servicio de alojamiento de archivos permite sincronizar documentos con varios dispositivos para que todos los integrantes de tu grupo tengan acceso a ellos.

PARA FOMENTAR LA CREATIVIDAD

Para que no dejes escapar tus ideas, estas herramientas te permiten conceptualizarlas, hacer mapas mentales e incrementar la creatividad de manera eficiente en tu trabajo.



Xmind:

este es un sistema muy útil para plasmar tus ideas en forma de mapas conceptuales que puedes compartir con tu equipo.



MindMeister:

tiene la misma función que Xmind y además cuenta con un conjunto de herramientas, como caja de colores y gráficos para hacer más dinámicas tus ideas.

PARA CONSERVAR TU SEGURIDAD EN LA WEB

La siguiente herramienta cifra las páginas web que visitas, haciendo tu navegación mucho más segura:



Https Everywhere:

es una extensión gratuita para navegadores como Mozilla Firefox, Google Chrome y Opera, cuyo propósito es hacer más seguros tus sitios privados.

PARA RELACIONARTE CON TUS CLIENTES

La siguiente herramienta cifra las páginas web que visitas, haciendo tu navegación mucho más segura:



Teamleader:

promete construir relaciones duraderas con clientes, así como crear, enviar o automatizar tus facturas, con apariencia totalmente profesional. Esta herramienta sin duda te ahorrará mucho tiempo.

¿Listo para optimizar tu tiempo y mantener un contacto efectivo con tus compañeros de trabajo? Explora estas herramientas y encuentra las que mejor se ajusten a tu modalidad de trabajo.

PAUSAS SALUDABLES PARA HACER EN CASA

Si por estos días tu casa se convirtió en oficina y haces trabajo remoto, recuerda incluir pausas saludables para conservar tu bienestar físico mental.

Se trata de breves momentos que extraes de tu actividad laboral con el fin de realizar una serie de movimientos y estiramientos para reactivar cuerpo y mente. Es importante que, cada dos horas, dediques 10 minutos para hacer algunos ejercicios cortos, hidratarte y retomar tu trabajo.

Pero, ¿por qué son importantes las pausas saludables? Cuando tu cuerpo permanece mucho tiempo en una sola posición (de pie, sentado o en posición estática), comienza a adormecerse y puedes experimentar fatiga, espasmos o calambres musculares en lugares como cuello, hombros y piernas.

En ese orden de ideas, las pausas saludables o activas te ayudan a reducir la tensión muscular, prevenir lesiones osteomusculares, disminuir el estrés y la sensación de cansancio, y mejorar la atención y la concentración. Todo esto se traduce en bienestar y mayor productividad. Estos son algunos ejercicios que puedes hacer en casa mientras haces teletrabajo. Ten en cuenta, antes de llevarlos a cabo, tus condiciones de salud o enfermedades preexistentes.

10 PAUSAS SALUDABLES PARA TU BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

1**Respira conscientemente**

Ponte cómodo, respira con lentitud y profundidad, conteniendo el aire por algunos segundos y soltándolo lentamente. Hazlo 10 veces.

2**Meditaciones cortas**

Cierra los ojos y toma aire lentamente por la nariz, sintiendo cómo llega a tus pulmones. Sostenlo durante algunos segundos y exhala nuevamente, soltándolo por la nariz. Así despejarás tu mente por algunos minutos.

3**¡Mueve tu cuerpo!**

Inclina tu cuello lentamente hacia tu pecho y luego hacia atrás durante 15 segundos. Haz este mismo ejercicio hacia los lados.

- 4 Sube y baja los hombros durante 20 segundos. Luego hazlos girar 10 veces hacia adelante y 10 hacia atrás.
- 5 Con los dedos entrelazados y las palmas hacia afuera, estira los brazos a la altura de los hombros.
- 6 Lleva una de tus manos a tocar la espalda y con la otra mano empuja el codo suavemente. Hazlo durante 15 segundos por cada lado.
- 7 Junta las palmas de tus manos, llévalas arriba y lentamente ve bajando hasta alcanzar las puntas de tus pies. Mantén la posición de 10 a 15 segundos.
- 8 **Descansa tus ojos**
Parpadea lentamente y termina cerrando los ojos por 15 segundos.
- 9 Mueve los ojos de arriba hacia abajo y hacia los lados, de forma lenta, 6 veces en cada dirección.
- 10 Pon tu dedo índice en la punta de tu nariz y míralo fijamente durante 10 o 15 segundos.

**Regálate diez minutos, ponte de pie y activa tu cuerpo con estos ejercicios.
Recuerda practicarlos cada dos horas, aproximadamente**



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 A 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.



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



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



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

NIÑ@S DE 4 A 6 AÑOS



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

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.



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



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



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, cuentos cortos y artículos de interés.

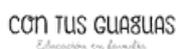
NIÑ@S 10 A 12 AÑOS



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



Duolingo: App gratuita para aprender idiomas.



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



Sena: ofrece cursos de inglés virtual y gratuitos.

SACA TU LADO CREATIVO CON LOS QUE MÁS QUIERES

BEBÉS DE 0 A 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, 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.

NIÑ@S DE 4 A 6 AÑOS



Caritas de hojas

Si tienes un jardín recoger hojas secas, de distintos tamaño, 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.

NIÑ@S 7 A 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.

**Titeres 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.

NIÑ@S 10 A 12 AÑOS



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.



LA SALUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.
¡CONSERVEMOS LA CALMA, ACATEMOS Y AUMENTEMOS
LAS MEDIDAS SANITARIAS!
ENTRE TODOS, PODEMOS SUPERARLO.

Para más información visita
www.segurossura.com/covid19

[#asegúrate dehacertuparte](#)