



1. Crea un espai de treball a casa, és important que tinguis el teu propi espai per treballar.



2. Dissenya el teu escriptori. No oblidis l'ergonomia, si el teu espai de treball no és ergonòmic et resultarà difícil treballar de manera còmoda i productiva. Para atenció al teu entorn.



3. Crea una rutina per controlar els teus temps de treball.



4. Obliga't a deixar de treballar, la teva jornada segueix sent limitada. Quan acabi, apaga l'ordinador fins l'endemà.



5. Bloqueja totes les distraccions, sigues capaç de controlar el teu nivell de concentració.

La teva família no t'ha de distreure. Estableix els teus límits, explica-li a la teva família que les condicions de feina ara són diferents i que necessites que t'ajudin a concentrar-te i poder treballar.



6. Assegura't que tens el que necessites per la connexió, equips i altres. En cas contrari, contacta amb la teva empresa.



7. Fes micro descansos que potenciïn la socialització. Aquesta acció t'ajudarà a sentir-te acompanyat en aquest procés.



1. **Fes exercici a casa**, recorda que estem hiperconnectats/ades, tenim totes les plataformes digitals a la nostra disposició, busca tutorials per fer ioga, pilates o improvisa una classe de crossfit amb les garrafes d'aigua. Fes servir la teva imaginació!
2. **Llegeix algun llibre**, aquell que mai tens temps de començar.
3. Ara que tens temps, **millora les teves habilitats culinàries i si tens mainada a la vora, que t'ajudin**, així ells també estaran entretinguts/des.
4. **Aprofita i truca als teus amics i familiars** aquells a qui no sols trocar perquè sempre estàs molt liat/da.
5. **Escolta música, posa't alguna sèrie**, però marca un horari per evitar mimetitzar-te amb el sofà.
6. **És el moment d'ordenar les fotos** de tots els teus viatges, esdeveniments...
7. **Posa't al dia amb les tasques**, segur que tens una llista de coses pendents a casa . Mans a la feina!
8. **Si veure les notícies et deprimeix més que no pas t'informa, frena'n el consum**. Estar ben informat/da no implica estar seguint el minut a minut. Mira o llegeix les notícies a la nit o un sol cop al dia, no et sobresaturis d'informació que caduca cada mitja hora.
9. També **necessites un horari per l'oci i així evitar adoptar mals hàbits de son**.
10. I, evidentment **segueix fent les feines domèstiques** quotidianes.

**Per últim, però no menys important:**

- Estàs a casa
- Segurament estàs amb la teva família/companys de pis/mascota,
- Tens totes les comoditats al teu abast.
- Estàs connectat amb el món exterior, aprofita-ho.
- No estàs sol en un hospital aïllat del món.
- Segur que tens molt menjar i el més important: paper de WC!
- Aquesta situació és rara i incòmode de vegades... però és temporal.
- Mantén-te actiu/va, relaciona't i pensa en el dia a dia.

