

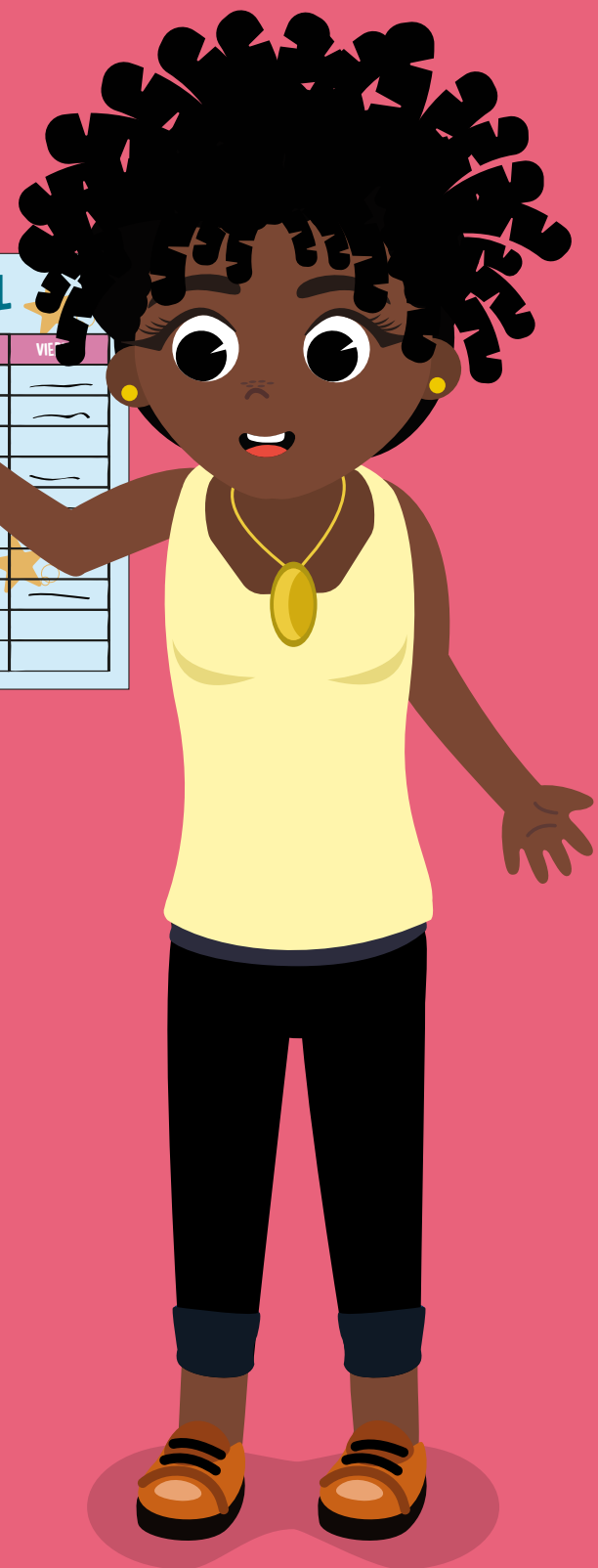
**Cinco estrategias para que los
adultos construyamos una rutina
de trabajo en el hogar**



1. Hagamos una lista de tareas que incluya tiempo para alimentación, actividad física, descanso y actividades con familia.

2. Demos a conocer a los demás miembros de la familia nuestra rutina de trabajo.

3. Evitemos distracciones durante nuestra rutina de trabajo.



4. Definamos un lugar para trabajar cómodamente.

5. Busquemos un equilibrio entre la constancia y la flexibilidad en la rutina de trabajo.

