

LATADEOTEQUIEREBIEN

Durante el trabajo en casa.

1



Planifica tu día



**Organiza
tu lugar de trabajo**

2

3



**Haz una pausa
activa cada 2 horas
y sigue una rutina de
ejercicios**



**Respetar tus horarios
de alimentación**

4

5



**Lávate las manos
periódicamente**



**Mantén buena
relación con tu equipo
de trabajo.**

6

Más información:

bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co

**CUIDAMOS
— DE TI,
CUIDEMOS
DE TODOS.**


UTADEO
UNIVERSIDAD DE BOGOTÁ JORGE TADEO LOZANO