

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



¡hola!
Mantén buena
relación con tu equipo
de trabajo.

6

Más información:

bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co
servicios.asistenciales@utadeo.edu.co

CUIDAMOS
— DE TI,
CUIDAMOS
DE TODOS.


UTADEO
UNIVERSIDAD DE BOGOTÁ JORGE TADEO LOZANO