

## Necesidades físicas



## Necesidades emocionales



## Necesidades familiares y de la casa



## Prioridades laborales



## Otros requerimientos del exterior



## AUTOCUIDADO PARA EL TRABAJO DESDE CASA

Antes de comenzar a trabajar dedica 5 minutos para revisar estos puntos:

1. Inicia por tus sensaciones corporales e identifica qué necesita tu cuerpo el día de hoy.
2. Revisa cuáles son tus emociones y si te es posible identifica qué las motiva.
3. Define los tiempos en el día que dedicarás a atender a las personas que dependen de ti, así como a cuidar del espacio que estás habitando.
4. Haz una lista de tus prioridades laborales y enfoca tu trabajo en las que sean más importantes.
5. Identifica y define si durante el día requieres atender trámites, hacer pagos o atender asuntos comunitarios.

El ritmo de cada día dependerá en gran medida del aspecto que requiera más atención. Sigue tu ritmo natural sin desatender ninguno de estos puntos para mantener un equilibrio.