

Tips for Working from Home

While we must stay home for the next few weeks, the beauty of modern technology is that it allows us to continue our learning during this time. These tips can help you make the most of your time while working from home.

1. Keep a consistent sleep schedule. Going to sleep and waking up at the same time each day helps you get enough high-quality sleep. Get 7-9 hours per night to enhance your physical health, immunity, and mental health.

2. Keep a consistent work and break schedule. This keeps you focused and stops your work from intruding on free time. Make sure others in your household know this schedule so they can avoid distracting you while you work. Some schedule options:

- Work through your assignments in the same order in which you have your classes, starting at 9:30 and taking a break for lunch at 1:30. If you need, take a 10 to 15 minute break in between assignments.
- If you babysit siblings while your parent(s)/guardian(s) are at work, use the time once your guardian is home to get your work done.

3. Work from the same place each day. Keep a workspace that is free of clutter to help you avoid distractions and stop your work from bleeding into your free time.

4. Get dressed! Getting dressed signals that you're starting your work day. Get dressed when you're working, then change into comfortable clothes when you're done!

5. Find an accountability buddy. Check in with a friend at the beginning and end of each day. Hold each other accountable to finishing your assignments, help each other out when the work is difficult, and check in on how you're feeling each day.

6. (Virtually) talk to your friends. School is social, and social time is important for mental health. Keep in touch with friends through FaceTime or Google Hangouts so that you can still have some of the social time you would normally get at school.

Consejos para trabajar desde casa

Si debemos quedarnos en casa durante las próximas semanas, la belleza de la tecnología moderna es que nos permite continuar nuestro trabajo durante este tiempo. Estos consejos pueden ayudarte a aprovechar al máximo tu tiempo mientras trabajas desde casa.

1. Mantenga un horario de sueño constante. Ir a dormir y despertarte a la misma hora cada día te ayuda a conseguir suficiente sueño de alta calidad. Obtenga 7-9 horas por noche para mejorar su salud física, inmunidad y salud mental.

2. Mantenga un horario de trabajo y descanso constante. Esto te mantiene enfocado y evita que tu trabajo se inmiscuya en el tiempo libre. Asegúrese de que otras personas de su hogar conozcan este horario para que puedan evitar distraerlo mientras trabaja. Algunas opciones de programación:

- Trabaje a través de sus tareas en el mismo orden en que usted tiene sus clases, a partir de las 9:30 y tomando un descanso para el almuerzo a la 1:30. Si lo necesita, tome un descanso de 10 a 15 minutos entre asignaciones.
- Si usted cuida a sus hermanos/as mientras sus padres/tutores están en el trabajo, use el tiempo una vez que su tutor esté en casa para hacer su trabajo.

3. Trabajar desde el mismo lugar cada día. Mantenga un espacio de trabajo que esté libre de desorden para ayudarle a evitar distracciones y evitar que su trabajo sangre en su tiempo libre.

4. ¡Vístete! Vestirse indica que estás empezando tu día de trabajo. Vístete cuando estés trabajando, ¡y cámbiate a ropa cómoda cuando termines!

5. Encuentra un compañero de rendición de **cuentas**. Haz *check-in* con un amigo al principio y al final de cada día. Responsajen mutuamente de terminar sus tareas, ayúdense unos a otros cuando el trabajo sea difícil y comprueben cómo se sienten cada día.

6. Hable con sus amigos (en línea). La escuela es social, y el tiempo social es importante para la salud mental. Mantente en contacto con tus amigos a través de FaceTime o Google Hangouts para que puedas tener parte del tiempo social que normalmente tendrías en la escuela.

