

173 - My WFH Routine - Trabajo Desde Casa



- A. Read Jay's routine and choose the right option (use the letters A, B or C). Lee la rutina de Jay y elige la opción correcta (usa las letras A, B o C).

¿A qué hora se despierta Jay para comenzar el día?

1. _____
- A. Jay wakes up at 8 am to start his day.
 - B. Jay wakes up at 7 am to start his day.
 - C. Jay wakes up at 6 am to start his day.

¿Cómo organiza Jay su espacio de trabajo?

2. _____
- A. He leaves it messy.
 - B. He ensures it is organized and free from distractions.
 - C. He puts papers everywhere.

¿Qué hace Jay a las 10 am?

3. _____
- A. He takes a long break.
 - B. He skips his break.
 - C. He takes a short break to rest and recharge.

¿Qué hace Jay por la tarde?

4. _____
- A. He takes another break for some physical activity.
 - B. He works without stopping.
 - C. He watches a movie.

B. Match the words to their right translation. Une las palabras con la traducción correcta (Usa los números).

1. WFH		Descanso
2. Productivity		Espacio de trabajo
3. Schedule		Organización
4. Break		Horario
5. Workspace		Productividad
6. Organization		Trabajo desde casa

c. Write true or false. Escribe verdadero o falso (fíjate en los ejemplos).

1. No sigas un horario diario para ser más productivo. Don't stick to a daily schedule to be more productive.	False
2. Mantén tu espacio de trabajo ordenado y libre de distracciones. Keep your workspace tidy and free from distractions.	True
3. Programa descansos largos para estar relajado. Schedule long breaks to be more relaxed.	
4. Incluye algo de actividad física en tu día. Include some physical activity in your day.	
5. Come muchos dulces para tener energía constante. Eat a lot of sweets for steady energy.	
6. Interactúa regularmente con colegas, amigos o familiares. Have regular interaction with colleagues, friends, or family.	
7. La atención plena no es útil para reducir el estrés. Mindfulness is not useful for reducing stress.	