

### My day working from home (telework)

- 1 [Text on screen] TELECOMMUTING, with Kate Lilja from Clear the Air Challenge
- 2 [Text on screen] 7 A.M.
- 3 Good morning, everyone!
- 4 It's just about 7 a.m., and I just sat down to get my work day started.
- 5 Basically, I woke up this morning, I made myself a big cup of coffee to get the day started and sat down here at my designated work place.
- 6 That was my commute! So, quick and easy!
- 7 I'm now here at my designated work spot in the home.
- 8 It's our little home office.
- 9 It has a door that closes to close out all of the distractions that we might find in our house,
- 10 and I'm completely connected in with my network at work.
- 11 My work computer, which I'm talking to you on right now, is connected to the work network.
- 12 I get all of my files, so I'm completely in touch that way.
- 13 I have my mobile phone here with me, and that is connected to my work phone,
- 14 so that all the calls that roll into my work number come automatically to my mobile phone here at my home office.
- 15 So just getting the day started, ready to go, and we'll check in again later.
- 16 [Text on screen] Telework tip: Turn the lights off! Use natural light. Brew coffee at home to avoid the trip.
- 17 [Text on screen] 1 P.M.
- 18 Hello!
- 19 It is now one o'clock in the afternoon.
- 20 I've just gotten back from my lunch break.
- 21 It was a wonderful lunch break.
- 22 I was able to get a lot more done that I normally would have if I'd been at the office.
- 23 I made myself a really healthy lunch and then was able to get some of those chores done around the house that always seem to pile up.
- 24 And then I was even able to go outside and enjoy this weather,
- 25 and go for a walk round the neighborhood and get my exercise for the day.

### Mi jornada de trabajo desde casa (teletrabajo)

- 1 [Texto en pantalla] TELETRABAJO, con Kate Lilja, de Clear the Air Challenge.
- 2 [Texto en pantalla] 7 a.m.
- 3 ¡Buenos días a todos!
- 4 Solo son alrededor de las siete de la mañana y acabo de sentarme para arrancar mi jornada de trabajo.
- 5 Básicamente, me desperté esta mañana, me hice una taza grande de café para arrancar el día y me senté aquí en mi lugar destinado al trabajo.
- 6 ¡Ese fue mi desplazamiento al trabajo! Así, ¡rápido y fácil!
- 7 Estoy aquí ahora, en mi lugar de la casa destinado al trabajo.
- 8 Es nuestro pequeño despacho de casa.
- 9 Tiene una puerta que se cierra para dejar fuera todas las distracciones que pudiéramos encontrar en nuestra casa,
- 10 y estoy completamente conectada con mi red del trabajo.
- 11 Mi ordenador del trabajo, con el que les estoy hablando ahora mismo, está conectado con la red del trabajo.
- 12 Tengo acceso a todos mis archivos, así que estoy completamente en contacto de esa manera.
- 13 Tengo mi teléfono móvil aquí conmigo, y está conectado con mi teléfono del trabajo,
- 14 de modo que todas las llamadas que vayan entrando a mi número del trabajo me llegan automáticamente a mi teléfono móvil aquí en el despacho de casa.
- 15 Así pues, apenas arrancando la jornada, preparada para empezar y nos pondremos en contacto de nuevo más tarde.
- 16 [Texto en pantalla] Consejo para el teletrabajo: ¡Apague las luces! Use luz natural. Prepare café en casa para evitar la salida.
- 17 [Texto en pantalla] 1 p.m.
- 18 ¡Hola!
- 19 Ya es la una de la tarde.
- 20 Acabo de regresar de la hora del almuerzo.
- 21 Fue una hora del almuerzo estupenda.
- 22 Pude terminar mucho más de lo que normalmente habría podido si hubiera estado en la oficina.
- 23 Me hice un almuerzo sanísimo y luego pude terminar algunos de los quehaceres domésticos que siempre parecen acumularse.
- 24 Y luego incluso pude salir fuera y disfrutar de este tiempo,
- 25 y dar un paseo por el vecindario y hacer mi ejercicio diario.

- 26** So having that time away from the desk was wonderful.
- 27** I'm ready to clock back in and have a productive afternoon.
- 28** I'm going to be working on an email newsletter that will be going out tomorrow morning,
- 29** just finalizing all the details for that.
- 30** So I'll check back in at the end of my day.
- 31** [Text on screen] 5 P.M.
- 32** Hi, there!
- 33** It is now 5 p.m., which is the end of my work day here at the home office.
- 34** All in all, it's been a really productive day.
- 35** I've gotten a lot of things done, just free from the distractions of the office.
- 36** So I've kept in really close contact with my coworkers and my boss through email and through a few phone calls to get some things done.
- 37** And I also just finished putting together a report that holds me accountable for what I've done today at my telework day and also just keeps my boss informed on what progress I was able to make on shared projects.
- 38** So now I plan on spending the thirty to forty-five minutes that I would usually spend stuck in traffic getting some things done around the house and enjoying the fact that I'm not stuck in traffic.
- 39** So all in all, it's been a really great day here at the home office.
- 40** Signing off!

- 26** Así que tener ese rato lejos de la mesa fue estupendo.
- 27** Estoy preparada para empezar a trabajar de nuevo y tener una tarde productiva.
- 28** Voy a estar trabajando en un boletín informativo por correo electrónico que va a salir mañana por la mañana,
- 29** simplemente ultimando todos los detalles para eso.
- 30** Así que me volveré a poner en contacto al final de mi jornada.
- 31** [Texto en pantalla] 5 p.m.
- 32** ¡Eh, hola!
- 33** Ya son las cinco de la tarde, que es el final de mi jornada de trabajo aquí en el despacho de casa.
- 34** En general, ha sido una jornada realmente productiva.
- 35** He terminado un montón de cosas, sin las distracciones de la oficina.
- 36** Así que me he mantenido en contacto directo con mis compañeros y mi jefe a través del correo electrónico y a través de unas pocas llamadas telefónicas para terminar algunas cosas.
- 37** Y también he terminado de preparar un informe que da cuenta de lo que he hecho hoy en mi jornada de teletrabajo y mantiene informado a mi jefe del progreso que pude hacer en proyectos compartidos.
- 38** Así que ahora pienso pasarme los 30 a 45 minutos que normalmente me pasaría atascada en el tráfico terminando algunas cosas en la casa y disfrutando del hecho de que no esté atascada en el tráfico.
- 39** Así que, en general, ha sido una jornada estupendísima aquí en el despacho de casa.
- 40** ¡Despidiéndome!