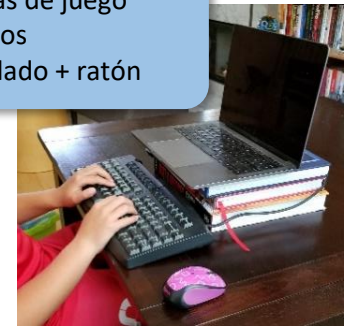


Consejos para su Configuración de Aprendizaje Remoto

Separe el teclado de la pantalla



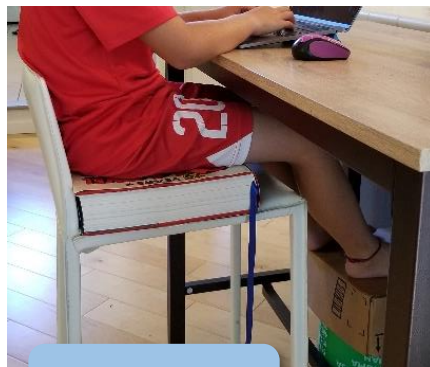
- ✓ Cajas de juego
- ✓ Libros
- ✓ Teclado + ratón



Usa el teclado y el raton al nivel del ombligo



Sientece en almohadas



Apoyece con los pies



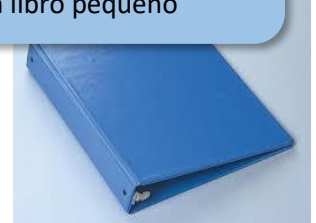
Baje el teclado y el raton sobre un escritorio, tabla de cortar o caja de juegos.



¿Sin teclado? Incline la computadora portátil a 12 ° y use un raton (si está disponible)

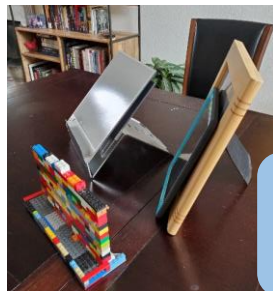


Eleve la computadora portátil con una toalla enrollada con bandas elasticas y, o use una carpeta de 3 anillos o un libro pequeño



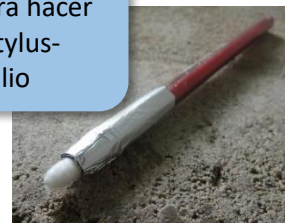
Consejos para su Configuración de Aprendizaje Remoto

¿Usando una tableta? Apóyelo y use un lápiz óptico (si está disponible)

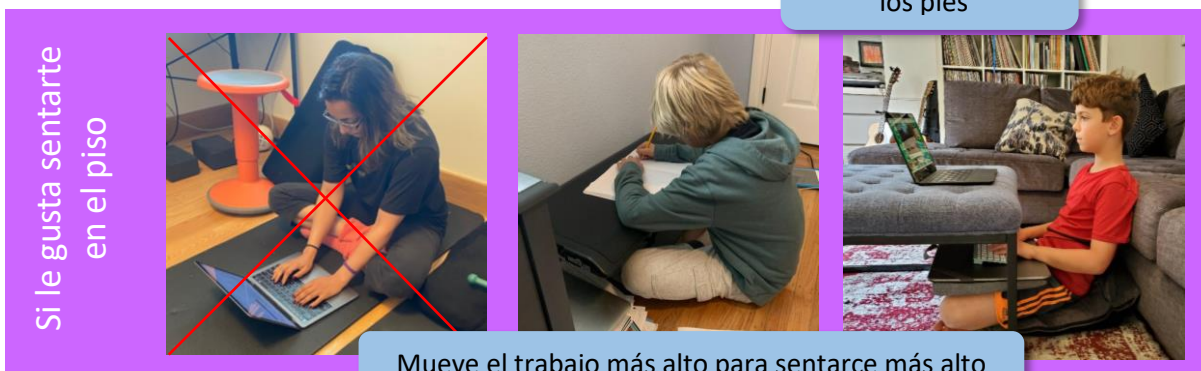


Tutoriales sencillos en línea para hacer propio stylus-utensilio

Use un marco de fotos o un soporte de Lego casero



Entente diferentes espacios para trabajar por cortos períodos de tiempo



¿Qué más puedes hacer?

- Mueva su cuerpo**, al menos por hora: suba las escaleras / pasillos antes de comenzar la escuela y entre clases / lecciones
- Use auriculares**: mejora el enfoque y evite estirar la cabeza hacia adelante para estar cerca de los altavoces (use un volumen seguro)
- Mantenga una rutina y un horario**: mantenga los horarios estándar de comidas / bocadillos y incluya las sugerencias de los estudiantes en el horario
- Equilibre el tiempo de pantalla en 2D** con actividades en 3D como manualidades, arte, construcción / fabricación, juegos de cartas
- Manténgase organizado**: aprenda a usar las carpetas de correo electrónico para administrar su bandeja de entrada
- Mantenga buenos patrones de sueño**: use filtros de luz azul y apague las pantallas al menos 1-2 horas antes de acostarse

Las recomendaciones están enraizadas en la investigación y validadas en la práctica profesional. Si desea saber más o hablar sobre su situación individual, mande un correo electrónico a Melissa Afterman melissa@learnergo.com

Consejos para su Configuración de Aprendizaje Remoto

¿Por qué eso importa?

Nuestra tecnología personal está diseñada para la movilidad, no para adaptarse al cuerpo humano. Debido a que nuestras manos no están conectadas a nuestros ojos, existe un desajuste que tensa el cuerpo.

Pantalla demasiado baja → Cuello Doblado

Teclado muy alto → Hombros encogidos y muñecas y dedos doblados

Panel táctil en el teclado → Hombros redondeados y muñecas dobladas



Evitar 'Tech Neck' (Cuello Tech). 'Tech neck' es un síndrome de uso excesivo que involucra la cabeza, el cuello y los hombros, generalmente como resultado de un esfuerzo excesivo en la columna vertebral al mirar hacia adelante y hacia abajo durante largos períodos de tiempo. Síntomas: dolor de cuello / brazo / pecho, entumecimiento / hormigueo, espalda encorvada.

¿Puedes detectar las áreas dolorosas en estas incómodas posturas de trabajo?

