



## ERGONOMÍA

### UNE LAS COLUMNAS

Distancia

Debe permanecer recta y no estar inclinada hacia arriba o abajo.

Hombro, codo y muñeca

Debe permanecer recta sin agacharse. Para eso la pantalla debe colocarse a la altura de los ojos y cabeza del niño.

Cabeza

Deben permanecer en un ángulo de 90 grados.

Mano

Es ideal una silla para apoyar toda la espalda y proteger la parte lumbar.

Espalda

Entre la vista de los niños y la computadora debe existir una distancia de 50 a 70 centímetros.

Pies, cadera, rodilla y tobillo

Deben de formar un ángulo de 90 grados, de modo que los codos caigan directo de los hombros en forma vertical.





## Postura correcta

### COMPUTADORA

Una mala postura puede traer consigo:  
dolores de espalda o problemas como la ciática



Ligeramente  
abiertas, formando  
un ángulo de 90°  
con las rodillas

Planta del pie  
totalmente  
apoyada en el  
suelo

Ángulo de 90°  
entre ellos

Rectos y  
relajados

Pantalla a la  
misma altura

Pegados al  
cuerpo y  
flexionados 90°

