



1. ¿Cuáles son las principales recomendaciones que se deben tomar en cuenta? Selecciona las opciones correctas.

ALTURA DEL MONITOR

TENER BUENA VENTILACIÓN

ESTAR BIEN VESTIDO

DIVERTIRSE TRABAJANDO

ESCRIBIR CORRECTAMENTE

ESTUDIAR MÚSICA

ESTAR BIEN SENTADO

TENER BUENA ILUMINACIÓN

2. Selecciona correcto o incorrecto, en los cuidados de tu salud al utilizar la tecnología.

ASPECTO A VALORAR	CORRECTO	INCORRECTO
Bañarme cada mes		
Tener cuidado con los cables		
brincar		
Ajustar el brillo de la pantalla		
Usar la tecnología en lugares ventilados e iluminados		
Jugar		
Descansar la vista por unos minutos cada media hora.		
Mantengo la espalda recta y los pies en el piso.		