



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°

