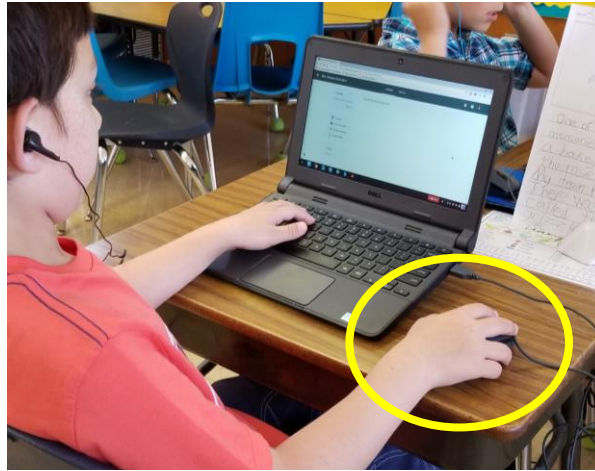


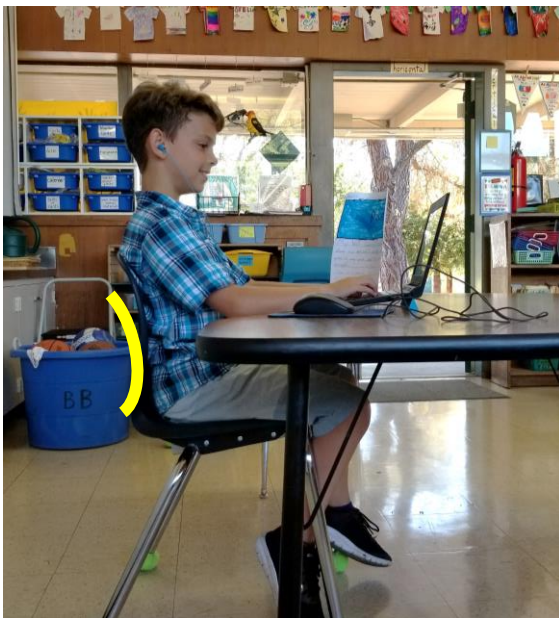
Configurar su Chrome Book en la Aula

3 Pasos Fáciles

1. Usa un Mouse



2. Sentarse cerca



3. Apuntalarlo



Ordenador en Casa

El configuración de aula esta bien para tiempo minimal.
Para más tiempo en casa, hacer esto:

✓ Separe el teclado de la pantalla

- Usa un teclado separado y apile libros para elevar la pantalla hasta el nivel de los ojos,
o
- Usa una pantalla separada



✓ Usa el teclado y el mouse al nivel del ombligo

- Siéntate en almohadas o libros ,
o
- Levanta tu silla,
o
- Coloque el teclado y el mouse en una caja, tablero o bandeja en su regazo



✓ Apoya tus pies y tu espalda

- Pies apoyados en una caja,
o
- Pies planos en el piso



✓ Mezcle en muchos descansos de movimiento

- Levántate y mueve tu cuerpo al menos a once por hora
- Estira, camina, corre, escaleras, saltos, sentadillas, baila



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

¿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 entre nuestro cuerpo y los dispositivos.

- Pantalla demasiado baja → Doblada cuello
- Teclado muy alto → Hombros encogidos y muñecas y dedos doblados
- Touchpad en el teclado → Hombros redondeados y muñecas dobladas



“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. Algunos síntomas: dolor de cuello / brazo / pecho, entumecimiento / hormigueo, espalda encorvada.

Es un gran problema.

De acuerdo con la Oficina de Estadísticas Laborales en 2013, lesiones musculoesqueléticas representaron el 33% de todos los casos de lesiones y enfermedades de los trabajadores.

“Pero mi hijo aún no está en la escuela media.”

Aquí está la parte importante. Durante los últimos 5-10 años, los trabajadores jóvenes han ingresado a la fuerza de trabajo con un dolor que comenzó en la universidad o antes. Lesiones y enfermedades son síndromes acumulativos, acumulados durante años de exposición.

Con nuestros hijos comenzando a utilizar libros de Chrome en 3er grado, tendrán al menos 14 años de exposición a la tecnología antes de que lleguen a la fuerza de trabajo.

Es imperativo preparar a nuestros hijos para un mundo de tecnología, por lo que debemos mejorar el ajuste de la tecnología en sus vidas. Para mantener sus cuerpos sanos y fuertes para las vidas largas y maravillosas que merecen, debemos promover buenas prácticas ahora.

¿Qué más puedes hacer?

Use las herramientas adecuadas y configure el equipo y los muebles para que se adapten a su cuerpo y pruebe estos otros consejos:

- ✓ **Mochilas:** deben ser menos del 10-20% del peso corporal; use 2 correas, ajustadas al cuerpo
- ✓ **Teléfono inteligente:** use dictado, apoye los brazos sobre la mesa o almohada, use 2 manos para escribir, el dedo índice para mover la pantalla, intente con una correa para los dedos para sujetarlo fácilmente
- ✓ **Tableta:** ponla sobre la mesa para mirar, apoya los brazos con almohadas en tu regazo cuando juegues
- ✓ **Sueño y visión:** use filtros de luz azul y apague las pantallas al menos 1-2 horas antes de acostarse
- ✓ **Conéctese:** menos tiempo boca abajo y más cara a cara con amigos y familiares
- ✓ **Mover más:** mueva su cuerpo al menos una vez por hora

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