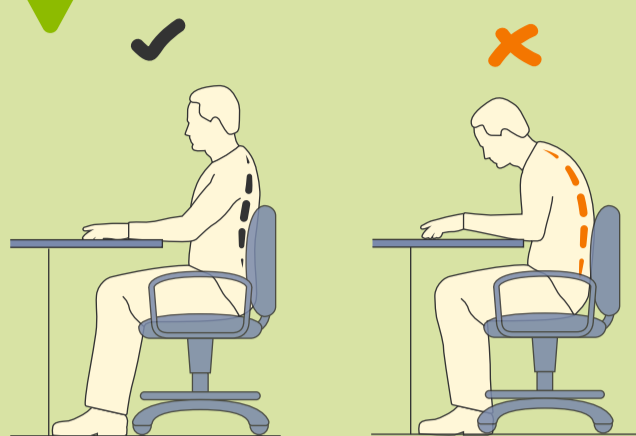


RECOMENDACIONES PARA ADECUAR EL ESPACIO DE TRABAJO EN CASA

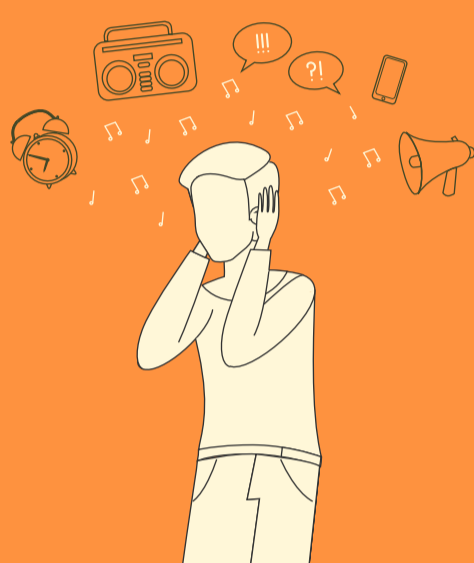


Siéntate correctamente

Ten cuidado

con la forma de sentarte; utiliza una silla ergonómica con la pantalla a la altura de los ojos

favorecerá tu aprendizaje y salud.

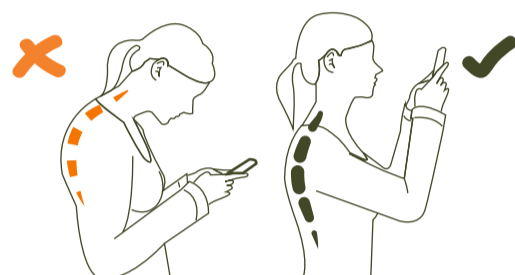


Controla

los niveles acústicos

Regula el volumen de tu celular y otros aparatos electrónicos que puedes utilizar, mientras estudias.

Mantén el cuello recto



Cuando estés estudiando, hablando o chateando desde el celular, **ten una postura adecuada** del cuello.

¡Moverse es favorable!

Los típicos ejercicios de estiramiento favorecen tus músculos; regálate **pausas activas** para potencializar tu concentración.

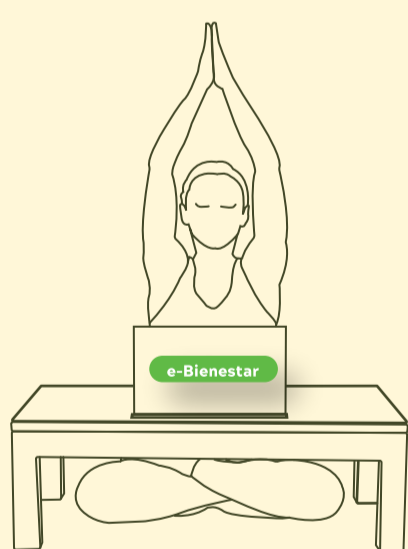
.....

Bebe mucha agua

Haz el propósito de consumir bastante agua, es buena para la concentración y la salud en general.



Pausas activas



Una pequeña pausa cada



20-25 minutos (3-4 minutos)

favorece la concentración y reduce la presión ocular.

Aprovecha este tiempo para ingresar a la plataforma **eBienestar**.

Tu espacio de estudio debe ser favorable



La cama **no** es el lugar más recomendable para estudiar, por la posición corporal en la que te encuentras, así como por las distracciones que esta conlleva; **encuentra un lugar apropiado** para estudiar, donde la espalda tenga buen apoyo y te puedas concentrar.

.....

Mas actividades y mejores acuerdos. Revisa los horarios de todos los miembros de la familia para rotar los espacios de estudio.