

POSTURA CORRECTA

Usa una silla estable, con respaldo y apoyo lumbar y 5 ruedas. Mantén la espalda recta.

Regula la altura de la silla para que los pies queden apoyados.



PANTALLA Y VISIÓN

Mantén una distancia adecuada a la pantalla.

Evita flexionar el cuello. Ajusta la altura del monitor a la altura de los ojos.



ILUMINACIÓN Y ENTORNO

Elige luz natural, complementa con luz artificial si es necesario.

Evita reflejos y deslumbramientos en la pantalla.

Busca un espacio silencioso para concentrarte mejor.

DESCANSOS Y MOVIMIENTO

Realiza estiramientos para evitar la fatiga.

Mira de vez en cuando a tu alrededor, fuera de la pantalla y los libros.

Aprovecha los descansos para levantarte y mirar por la ventana.

**UN BUEN ESPACIO DE ESTUDIO MEJORA TU SALUD Y RENDIMIENTO.
¡ADÁPTALO A TI!**