

RECOMENDACIONES

ERGONÓMICAS

para realizar el trabajo en casa



1

ELIJA EL LUGAR MÁS APROPIADO

Defina un espacio en la casa en lo posible: sin distracciones, cómodo, con buena iluminación y ventilación



2

UBIQUE UNA SILLA QUE LE PERMITA UNA BUENA POSTURA

Seleccione una silla que le permita, en lo posible, tener los codos a la altura de la mesa.



3

CONSERVE UNA BUENA POSTURA

Ajuste el borde superior del monitor o portátil a la altura de los ojos. Si usa un equipo portátil, utilice libros u otros objetos para adecuarlo, siempre y cuando cuente con un teclado y un mouse para adaptárselos.

Asegúrese que sus piernas estén firmes y apoyadas, de ser necesario, adapte algún apoyo para los pies.



Y RECUERDE

Respete su horario laboral; recuérdelos a sus familiares que está en casa, pero trabajando.
Evite dejar tareas para realizarlas después de la jornada laboral.
Disfrute los espacios no laborales en familia.
Evite cambiar sus rutinas; procure no acostarse muy tarde.