

a. Procurar el cuidado integral de su salud.

- Usé almohadilla de gel para el mouse y Posa manos de gel para Teclado, con el fin de evitar enfermedades relacionadas con la tensión en las manos por Digitación repetitiva.
- Descanse mis manos haciendo ejercicios de estiramiento y relajación.



- Realice pausas activas junto con mis aprendices en formación, en donde se realizaron ejercicios de calistenia con el fin de estirar los músculos y relajar el cuerpo y la mente, con el fin de seguir realizando actividades académicas con ánimo y efectividad.

Realice pausas en mi visión mirando hacia otros lugares y no todo el tiempo en la pantalla.

¿Sabías que?

La regla 20-20-20 nos ayuda a prevenir la fatiga visual generada por estar durante jornadas prolongadas frente a pantallas digitales.



Recuerda:

- Mirar por la ventana o al horizonte durante los descansos de 20 segundos.
- Si se te dificulta calcular 6 metros puedes mirar un árbol o una farola que se encuentre al otro lado de la calle.
- Alternativamente cierra los ojos 20 segundos, cada 20 minutos en vez de mirar por la ventana.
- Acuérdate de parpadear constantemente, así puedes prevenir el ojo seco.