

# CONSEJOS DE ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

LA FUNDACIÓN INFORMA: UN NUEVO ESPACIO DE  
COMUNICACIÓN

# ESPACIOS ÓPTIMOS PARA EL TELETRABAJO

Destina un lugar con buena iluminación para el teletrabajo.

Intenta aislarte de ruidos molesto dentro de la casa.

Alinea la cabeza a la pantalla del computador, utiliza mouse y teclado.

Maten limpio y ordenado tú lugar de teletrabajo.

La silla debe estar regulada a tú altura y recuerda que posea apoya brazos.



## ¿QUÉ HACER EN CASO QUE NO POSEE LOS ESPACIOS ÓPTIMOS?



Adaptar un espacio óptimo para el teletrabajo, con elementos necesarios.

Toma pausas frecuentes para oxigenar el cerebro.

Evita comer y fumar en tú lugar de teletrabajo.

**PUEDES ADAPTAR ALGÚN LUGAR  
DE TU CASA CON LOS IMPLEMENTOS  
NECESARIOS**



# BENEFICIOS DE ADAPTAR LOS ESPACIOS DEL TELETRABAJO

Previene riesgos laborales.

Mejora la postura, evitando dolores lumbares y cervicales.

Disminuye la fatiga por teletrabajo.

Mantiene el cerebro oxigenado favoreciendo la sinapsis neuronal.

Mejora la productividad.



# COMITÉ DE CRISIS COLEGIO EL SALVADOR



Muchas gracias por su atención! Nos vemos la próxima semana.

