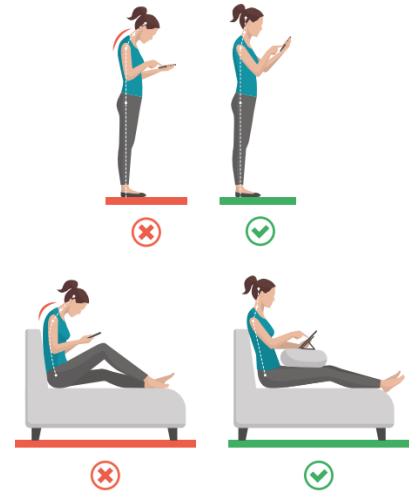
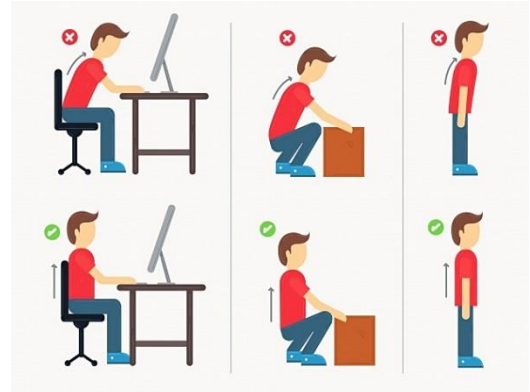






## POSTURA PARA TRABAJAR

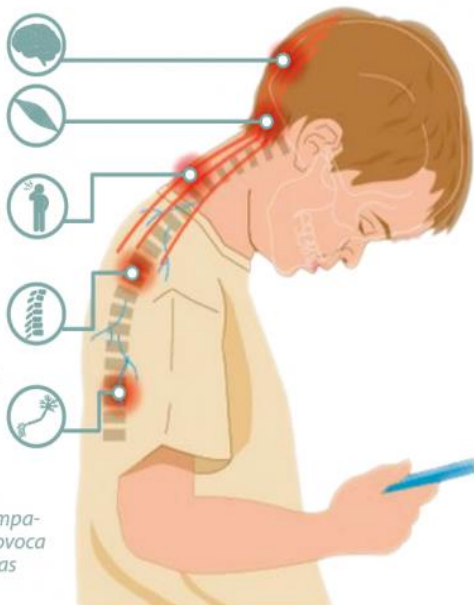


## DISPOSITIVOS MÓVILES. CLAVES SOBRE EL TEXT-NECK

1. Dolores de cabeza.
2. Debilidad muscular en cuello, hombros y espalda.
3. Dolor y rigidez en la base del cuello, hombros y parte alta de la espalda.
4. Alteraciones en el alineamiento de las vértebras.
5. Inflamación de los nervios que salen de la médula espinal a través de la columna cervical y hernias de disco.

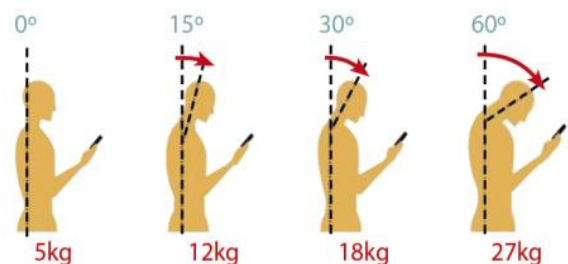


Sus efectos son comparables a los que provoca el uso de almohadas muy altas



### DAÑO MULTIPLICADO

La cabeza de un adulto pesa aproximadamente 5 kilogramos. Al inclinar el cuello en un ángulo de hasta 60°, la columna vertebral estaría siendo sometida a cargas que pueden alcanzar los 27 kilogramos, es decir, casi el peso de un niño de siete u ocho años.



¡Una carga de hasta 27 kilogramos!

La inadecuada postura que se adopta al utilizar móviles y tabletas puede generar problemas a nivel de la columna cervical (cuello), columna torácica (espalda) e incluso, columna lumbar (espalda baja).

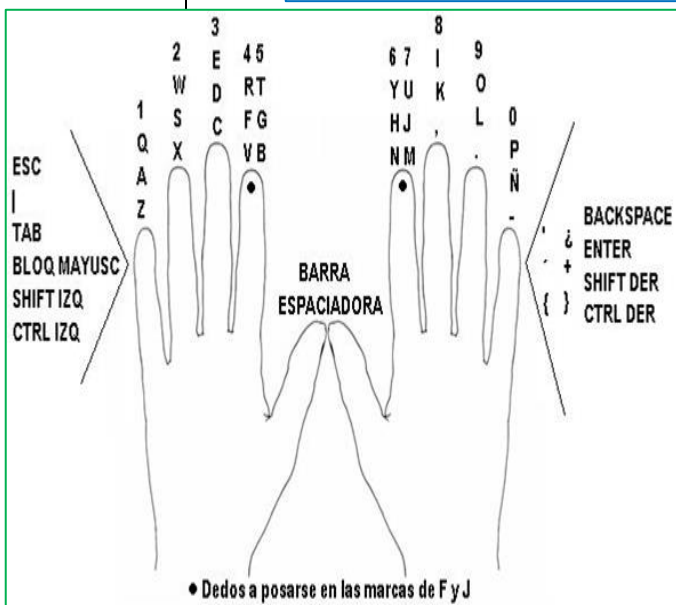
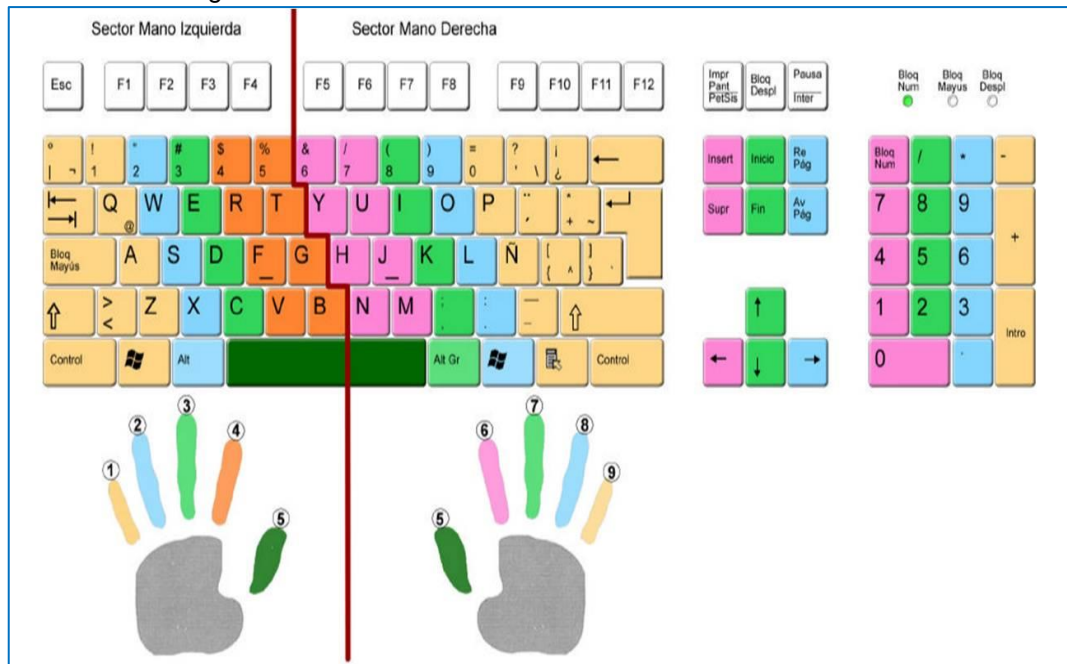
### SECUELAS

Los músculos del cuello tratan de compensar la curvatura cervical y de mantener la cabeza en una posición normal, creando una fuerte tensión.



## TÉCNICAS DE DIGITACIÓN

Digitar información con precisión y rapidez es una de las competencias básicas demandadas por la sociedad contemporánea, que debe ser atendida por las Instituciones Educativas. Para aprender a utilizar apropiadamente el Teclado, los expertos en el tema recomiendan enseñarlo en tres etapas: a) seleccionar y utilizar una técnica; b) lograr precisión en la digitación y c) alcanzar velocidad. Aprender a utilizar apropiadamente el Teclado es una tarea que demanda perseverancia por parte de docentes y estudiantes. Adquirir y utilizar técnicas inapropiadas de digitación es muy fácil y no necesita ninguna instrucción. Desarrollar e incrementar esta habilidad, como debe ser, requiere preparación y refuerzo constantes. Lo importante es que se trata de un esfuerzo que va a rendir frutos durante toda la vida. Si los estudiantes no le dan la suficiente importancia, van a tener problemas a lo largo de su vida académica, localizando las teclas (“chuzografiando”) cada vez que realicen trabajos en el computador. Esto incidirá también negativamente en su futura vida laboral.



1. Lo primero que debes hacer a la hora de aplicar una adecuada técnica de digitación es tomar una buena postura como se muestra en la imagen de postura para trabajar.
2. Ubica el teclado frente a tu cuerpo y a la altura adecuada. La letra H debe apuntar a tu ombligo.
3. Ahora ubica tu dedo índice derecho sobre la tecla J y el índice izquierdo en la tecla F (si te das cuenta estas teclas tienen una “marquilla” para guiarte en como ubicar los dedos en el teclado).
4. Cada dedo tiene asignadas 4 teclas que inicia en la parte superior con el número y baja en diagonal hasta la tecla del espacio.
5. Al ubicar los dedos se puede observar que la fila de la letra G y H quedaron libre, por esta razón el dedo índice izquierdo tomara la fila de la G y el derecho el de la H.
6. Los pulgares solo tendrán asignada la barra espaciadora.





**C. Actividad práctica**

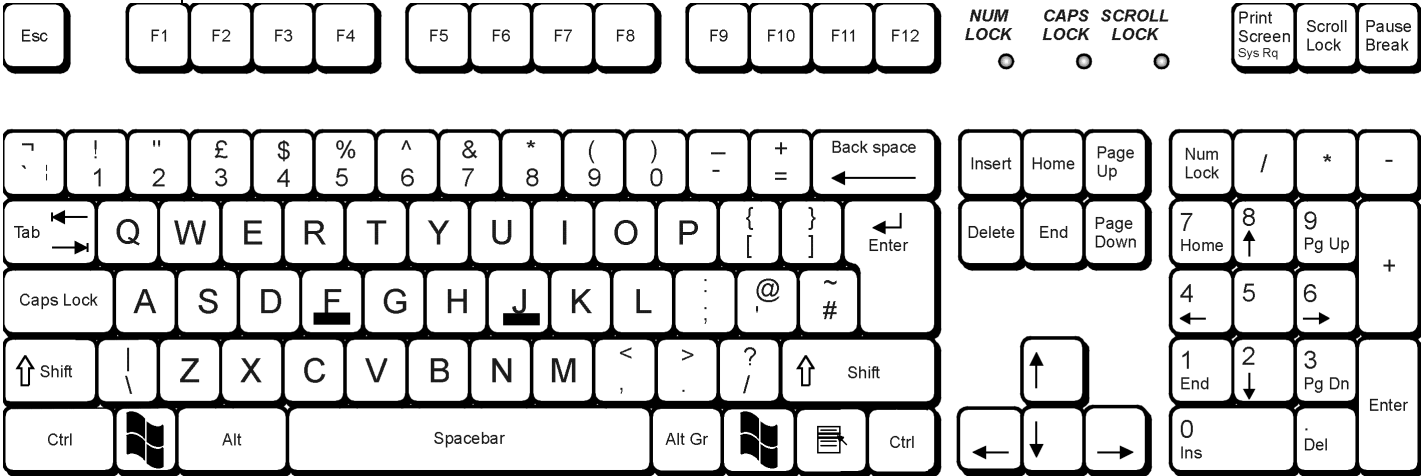
Realiza un Folleto o Friso (a mano), en el que expliques ¿Qué es la ergonomía y su importancia? Dibuja algunas de las siluetas expuestas en esta guía, piensa que este folleto lo vas a exponer a tus padres y hermanos y necesitas que ellos comprendan claramente el tema y los problemas de salud que pueden tener si no tienen en cuenta estas recomendaciones a la hora de realizar ciertas actividades.

Teniendo en cuenta que en tu vida diaria hay otro tipo de actividades ¿Cuáles crees que serían unas recomendaciones de posturas adecuadas? Por ejemplo, a la hora de arar, coger café o cuando están en la molienda.

**D. Actividad de aplicación y evaluación**

Dibuja un teclado como el que se muestra a continuación en una hoja examen de forma horizontal.

Y practica la ubicación de los dedos en él como se muestra en la imagen de las manos.



Recorta o dibuja el teclado con sus partes, coloreando cada una de ellas con un color distinto y especificando su nombre.

## AREAS DEL TECLADO



- Teclas de Función**
- Teclas de Edición**
- Teclas Alfánumericas**
- Teclas de Dirección**
- Teclas del Sistema**
- Teclas Numéricas**