

# MÓDULO 2. DETOX DE NEGATIVIDAD



Hackea el estrés usando tu cuerpo por Itzel Díaz

Lección 3 Buena postura en el tele trabajo



## Resumen - Buena postura en el escritorio



1. Mantener el cuello neutro - Cuida como miras las pantallas.
2. Hombros lejos de las orejas - Altura de la mesa o posa brazos.
3. Codos en 90 grados y muñecas en posición neutra.
4. Arquito en la cintura - cuida tu zona lumbar, recurre a un soporte para tu curva lumbar.
5. Caderas/Torso a 90 a 100 grados.
6. Siéntate sobre tus isquiones (sitting bones) no sobre el sacro.
7. Rodillas en 90 grados.
8. Pies firmes sobre el piso o un banquito/soporte, a 90 grados de las rodillas; ni atrás, ni colgando.

## ¿y si tienes una laptop?



1. No la uses sobre tus piernas por mucho tiempo.
2. Inclina la pantalla hacia atrás lo más posible, para flexionar el cuello lo menos posible.
3. Eleva la laptop y utiliza un teclado y mouse externos.
4. Utiliza un monitor externo y un mouse externo.
5. Siempre bien sentado: espalda soportada, cuidando hombros, codos y muñecas. Pies firmes en el piso

# MÓDULO 2. DETOX DE NEGATIVIDAD

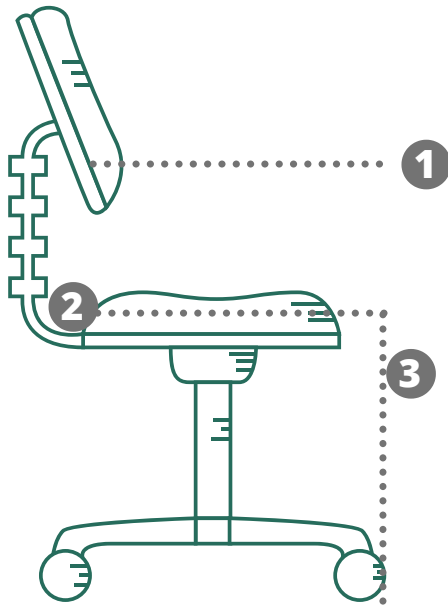


Hackea el estrés usando tu cuerpo por Itzel Díaz

Lección 3 Buena postura en el tele trabajo



## ¿y si mejor cambio de silla?



Necesitas una silla que te ayude mantener las curvas naturales de tu columna.

- Si la silla no tiene un buen soporte lumbar, utiliza un **1** cojín o un rollito o una toalla enrollada (1)
- Asegúrate de poder sentarte hasta atrás, si la silla es **2** muy profunda para ti no podrás apoyar tu espalda.
- Regula la altura de tu silla de modo que los hombros **3** estén neutros (atrás y abajo, lejos de las orejas). Si los pies quedan guindando utiliza un banquito.

## ¿y si mejor trabajas de pie?



- No, sitting is NOT the new smoking.
- Es una buena alternativa para alternar posiciones solamente. ✨ ✨
- Requiere más energía.
- Exige más al sistema circulatorio, nos pone en riesgo de varices.
- Opta por una alfombrita para reducir el impacto.