

¡Sientate correctamente!

- ¿Estás cómodo?
- Asegúrate de que ambos pies están en el suelo y en ángulo recto.
- Siéntese erguido y coloque los dos codos doblados sin apretarlos contra la parte superior del cuerpo.
- Su hombro inferior y el dorso de las manos forman una línea recta.
- Las muñecas no se apoyan en el escritorio, sino que se apoyan sobre el teclado.

