



COLEGIO LA SALLE
Bucaramanga

Pautas para el
trabajo en casa
docentes



Espacio de trabajo silencioso.

Ten presente que el ruido en el ambiente puede provocar sobreesfuerzo vocal.

Uso de Micrófono y Auriculares.

Recuerda que estas utilizando micrófono este debe estar ubicado a **una distancia aproximada de 5 a 7cm para garantizar que se registre adecuadamente la señal y que no se generen distorsiones.**

Te recomiendo evitar el uso prolongado de auriculares, generando momentos de pausa periódicas.

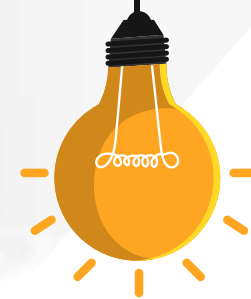


ADECUACIÓN
DEL ENTORNO

Trabajo en Casa

ADECUACIÓN DEL ENTORNO

Trabajo en Casa



Iluminación.

- Ubique la pantalla de manera que no genere brillos o reflejos.

- Ubíquese lateralmente a la fuente de luz.



Posturas Adecuadas.

- Evite posturas forzadas del cuello.

- Use sillas con espaldar, mantén la espalda recta y apoyada.

- Los pies no deben quedar suspendidos, ubíquelos en algún elemento que brinde soporte.

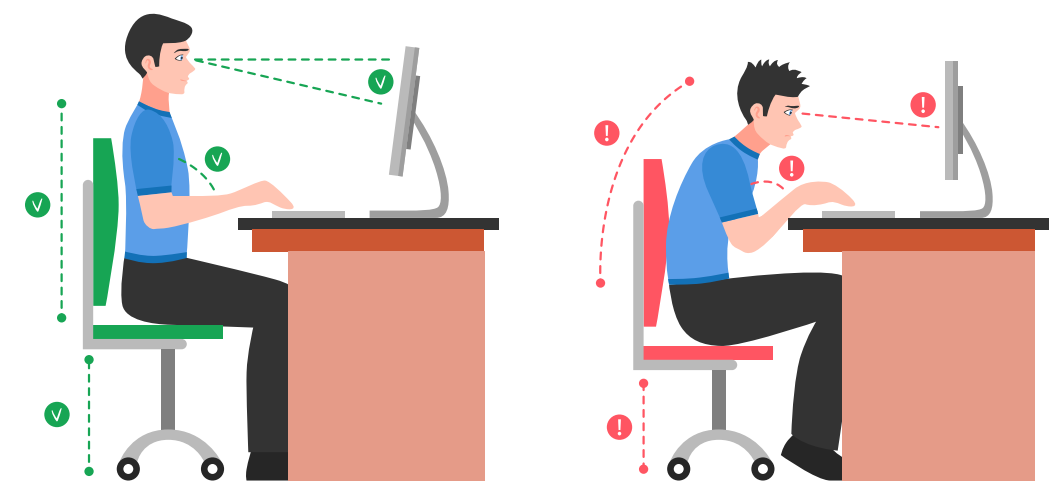


**ADECUACIÓN
DEL ENTORNO**

Trabajo en Casa

Ubicación del equipo de trabajo.

- Ubique el computador frontal al cuerpo
- Coloque la pantalla a una distancia entre 40 a 70 cm.
- Verifique el tamaño del texto.
- Procure que la pantalla esté en posición horizontal.
- Ajuste el brillo de la pantalla hasta que confortablemente.



Cambios de posturales.

Aproveche este tiempo para tomar agua y caminar hasta alguna otra área de la casa, esto ayudará activar las piernas, la circulación y dar un descanso a la espalda.



Pausas activas.

Incluye estiramientos de cuello, pausas vocales y ejercicios visuales.



Práctica en casa



RECOMENDACIONES GENERALES

Trabajo en Casa



Cuidado de la voz.

Antes de iniciar la jornada desarrolle ejercicios de movilidad y estiramiento a nivel de cuello y hombros.

Evite cambios bruscos de temperatura y ambientes con polvo en suspensión.

Evite las bebidas como el café, gaseosas o té.

Hable en un volumen conversacional evitando subir la intensidad de la voz.

Cuidado de la voz.



- Toma momentos de reposo vocal cada 40 -45 minutos en espacios de 5 a 10 minutos.
- Evite el consumo de tabaco, alcohol y alimentos picantes así como caramelos mentolados o similares.
- Tome agua de manera dosificada de **1 a 2 litros a temperatura ambiente.**
- Respire adecuadamente cuando hables.
- Evite carraspear.

RECOMENDACIONES
GENERALES

Trabajo en Casa

#lasallistasencasa



Los profesores LASALLISTAS estamos llamados a ser responsables de nuestro propio autocuidado en cuanto a nuestra salud física y mental frente a la emergencia sanitaria pública COVID-19 ...
”Porque grandes cosas son posibles”

www.lasallebga.edu.co

