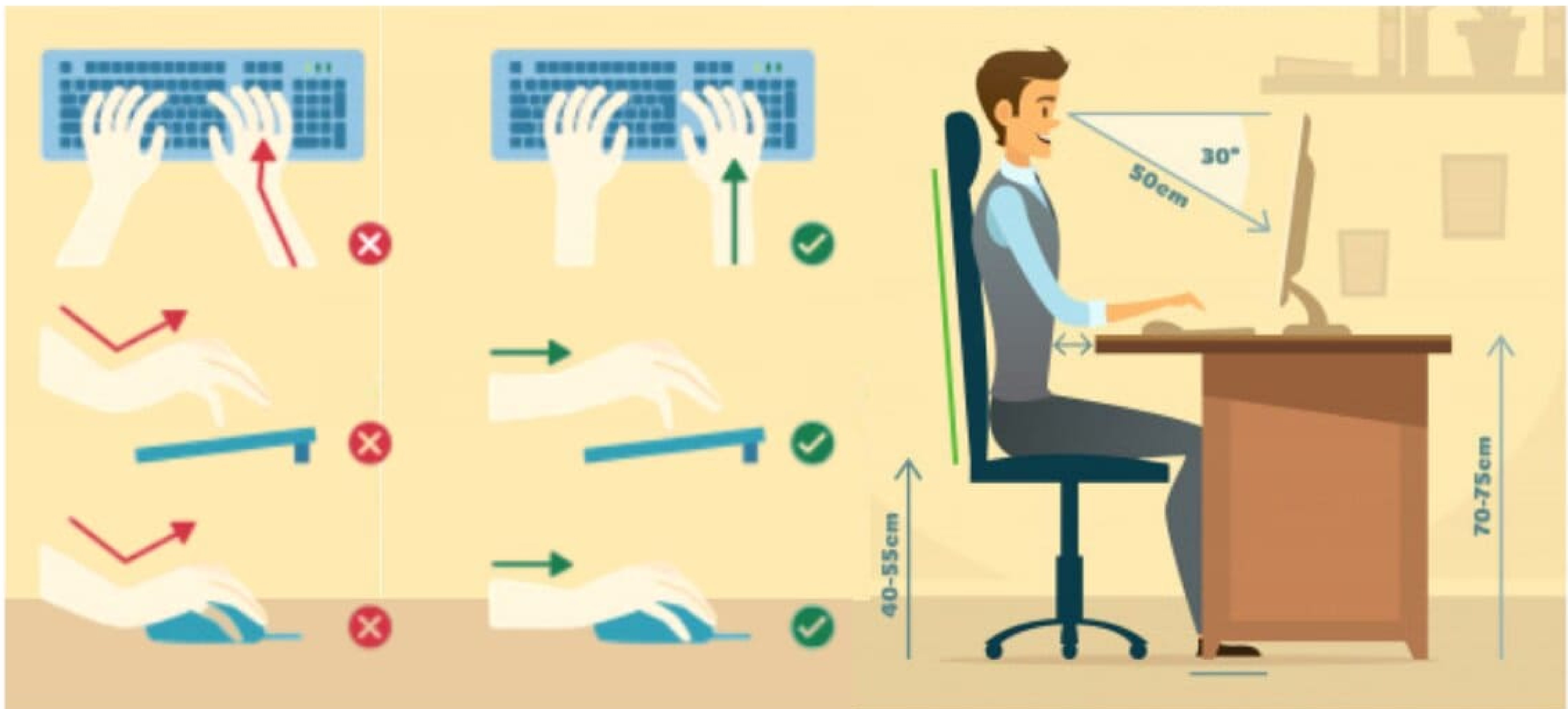


BUENAS PRÁCTICAS EN LA OFICINA



ANTES DE POSICIONAR TUS DEDOS EN EL TECLADO

- 1** Relajá tus manos y deja que tus dedos se curven. La curva de estos debe ser casi la misma que si estuvieses sosteniendo una pelota suave.
- 2** Mantén tus muñecas relajadas pero derechas. Mientras escribís, no dejes descansar tus muñecas en el teclado. Solo debés dejarlas descansar cuando realizás una pausa en la escritura.
- 3** Tus dedos deben estar extendidos en una línea estrecha, sin que las muñecas se tuerzan, se vayan hacia abajo o hacia un costado.