

Unidad 2 - Caja de herramientas

Lecturas

- Andrade, B. (2020). Para plantar cara al nuevo coronavirus en casa: Uso saludable de las TICs. Blog UNICEF.

<https://www.unicef.es/educa/blog/uso-saludable-tics>

- Roca, G. (Coord.) (2015). Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital. Faros.

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Las%20nuevas%20tecnolog%C3%ADas%20en%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf>

Videos

Pausas activas para posturas y movimientos repetitivos

- ARL SURA (27 de abril de 2020). Pausas saludables - Cuello [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=oUswSNE7jbg>

- ARL SURA (27 de abril de 2020). Pausa saludable - Manos y codos [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=RooKAegD7Lo>

- ARL SURA (27 de abril de 2020). Pausa saludable - Hombros [Video]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=_UaaZ2WVFFM

- ARL SURA (27 de abril de 2020). Pausas saludables - Abdomen y espalda [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=IOiVPdGGC6E>

- Global Campus (15 de junio de 2015). PAUSAS ACTIVAS [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=T7fWA2WOTjc>

- Seguros SURA Colombia (17 de abril de 2020). Pausas activas con tus hijos y familiares [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=WczVA142Jog>

Pausas activas visuales

- ARL SURA (27 de abril de 2020). Pausa saludable para tus ojos [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=1g5CjxKUIh0>
- Universidad del Valle (13 de abril de 2020). Pausas Activas Visuales [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=ugfKVqJ2K8I>

Recomendaciones ergonómicas

- NotebookFixer (2012). Ergonomia [sic] en el uso de computadoras - Consejos Basicos [sic] [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=dmm2e0ivNew>
- Psl Proanálisis (30 de marzo de 2020). Ergonomía, trabajo desde casa [Video]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=sXJI4Nzr4_8

Recomendaciones para enfrentar el tecnoestrés

- RH al Día Contenidos de Recursos Humanos (1 de octubre de 2019). 5 formas para combatir el tecnoestrés [Video]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=89Y_lp8ttNA