

# Checklist Ergonómico Diario

Marca cada casilla al final del día para evaluar tu postura y hábitos ergonómicos:

- Me senté con espalda recta y pies apoyados
- Tomé 3 pausas activas
- Realicé al menos 3 estiramientos
- Evité encorvarme con el móvil
- Usé luz natural o cálida

*Consejo: imprime este checklist y colócalo cerca de tu escritorio o en la nevera para recordarlo cada día.*