

Antes de empezar a escribir

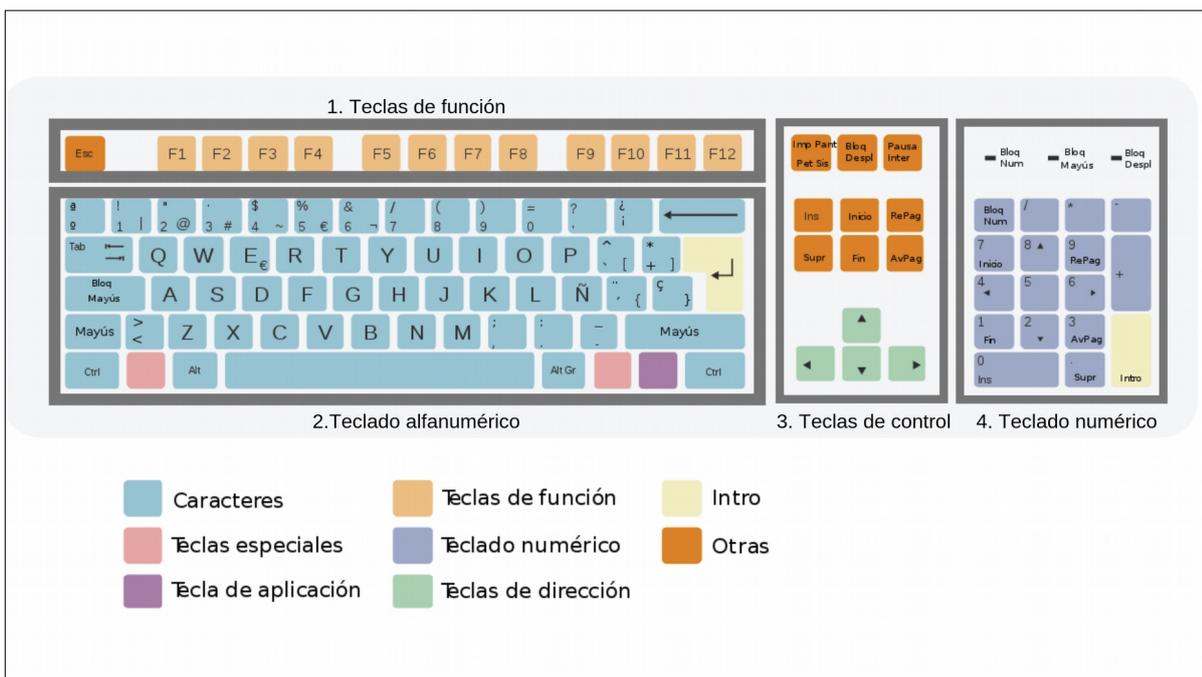
La mecanografía es una de las habilidades más básicas de esta era digital, pero aunque se trate de algo básico, como todo necesita práctica.

En este curso aprenderemos mecanografía desde el principio hasta tener la habilidad de teclear y dominar el teclado sin necesidad de estar mirándolo continuamente.

TIPOS DE TECLADO

La principal diferencia entre los teclados es la cantidad de teclas que contienen, y de allí su clasificación: **Básico** (104 teclas) o **extendido** (104 teclas habituales y una serie de teclas con funciones especiales).

Partes del teclado



Tipos de teclado

Existen diferentes tipos de teclados:

1. Teclado ergonómico
2. Teclado multimedia
3. Teclado flexible
4. Teclado inalámbrico
5. Teclado en pantalla

Recomendaciones

Es importante tener en cuenta una serie de recomendaciones a la hora de teclear para disminuir el riesgo de sufrir lesiones, las recomendaciones a tener en cuenta son:

Factores ambientales

- Contar con la luz suficiente y el contraste adecuado entre la pantalla y su entorno.
- Evitar deslumbramientos y reflejos.
- Se evitarán las corrientes de aire molestas

Factores posturales

- **Pies, rodillas y piernas:** Apoyar correctamente los pies mientras se esta sentado. Estirar las piernas y cambiar de posición de vez en cuando.
- **Espalda:** Apoyar totalmente el cuerpo en la silla.
- **Antebrazos, muñecas y manos:** Mantener las manos, las muñecas y los antebrazos en una posición neutra y cómoda, paralela al plano de la mesa. No hay que inmovilizar las muñecas.

Posición de las manos

Una regla fundamental que hay que seguir a la hora de empezar a teclear es NO mirar al teclado.

Con la práctica, los dedos encontrarán de forma automática y presionarán la tecla correcta.

Lo principal es colocar bien los dedos en las teclas "F" y "J" (las teclas tienen un relieve) y los demás dedos caerán naturalmente.

Fila guía

Se le denomina así a la fila superior donde descansan los dedos:

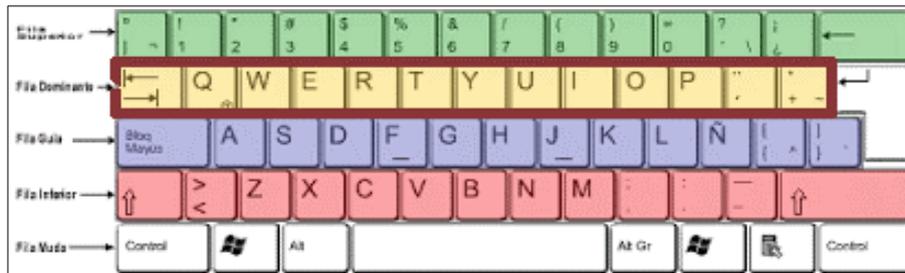


La posición de los dedos es la siguiente:

POSICIÓN DEDO	MANO IZQUIERDA	MANO DERECHA
INDICE	tecla F ,G	tecla J,H
CORAZÓN	tecla D	tecla K
ANULAR	tecla S	tecla L
MEÑIQUE	tecla A	tecla Ñ
PULGAR	barra espaciadora	barra espaciadora

Fila superior

Es la fila superior o dominante.

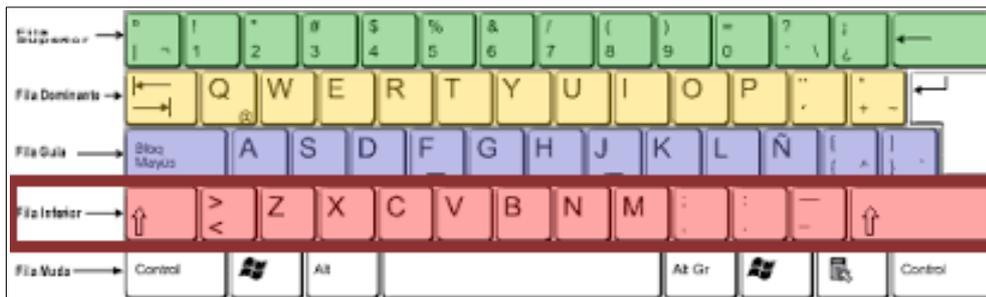


Esta es la posición de los dedos:

DEDO	MANO IZQUIERDA	MANO DERECHA
INDICE	tecla R, T	tecla Y, U
CORAZÓN	tecla E	tecla I
ANULAR	tecla W	tecla O
MEÑIQUE	tecla Q	tecla P
PULGAR	barra espaciadora	barra espaciadora

Fila inferior

Es la fila de abajo:



Esta es la posición de los dedos:

DEDO	MANO IZQUIERDA	MANO DERECHA
INDICE	tecla V, B	tecla N, M
CORAZÓN	tecla C	tecla ,
ANULAR	tecla X	tecla .
MEÑIQUE	tecla Z	tecla /
PULGAR	barra espaciadora	barra espaciadora