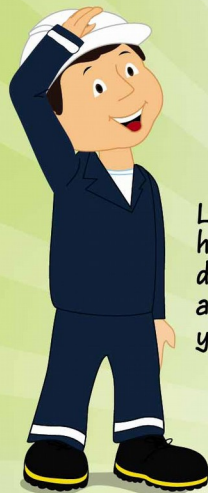


Permite darle un respiro a tu cuerpo y mente

realiza Pausas Activas

Practica esta rutina de ejercicios y sentirás la diferencia



1

Lleva la cabeza hacia la oreja derecha con la ayuda de la mano y viceversa.



2

Date un abrazo fuerte y luego lleva los brazos hacia atrás.



3

Inclina el tronco hacia la derecha y luego hacia la izquierda.



4

Separa los pies, lleva el tronco hacia adelante, coloca las manos detrás de la rodilla y estírate.



5

Lleva un pie adelante y eleva la punta apoyándote en el talón y tratando de tocar con la mano. Repetir con el otro pie.



¡¡IMPORTANTE!

- ✓ Acompaña la rutina de ejercicios con respiraciones.
- ✓ Cada ejercicio debes repetirlo por lo menos **5 veces**.

Seguridad y Salud en el Trabajo