



PAUSAS ACTIVAS

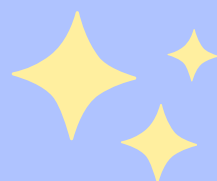
ENFOCADAS EN

TELETRABAJO



**Cada movimiento
cuenta, ¡actíivate y
transforma tu día!**





EJERCICIOS FISICOS

CUELLO

1



Flexiona el cuello intentando tocar el pecho con el mentón durante 10 segundos, vuelve a la posición neutra y luego repite lo mismo hacia atrás. Repite este ejercicio 4 veces.

2

HOMBROS

Lleva ambos hombros hacia arriba como si quisieras tocar tus orejas. Mantén la contracción por 5 segundos y suelta. Repite este ejercicio 10 veces.



BRAZOS

3



Levanta un brazo, dobla el codo hacia atrás tocando la espalda. Usa la otra mano para empujar suavemente el codo hacia abajo. Duración: 15 segundos por brazo.



EJERCICIOS FÍSICOS

MANOS

1



Abre completamente los dedos estirándolos, luego cierra la mano en un puño suave. Repite este ejercicio 10 a 15 veces por mano.

2

PIERNAS

Siéntate derecho, extiende una pierna al frente paralela al suelo. Mantén 5 segundos y baja lentamente. Repite este ejercicio 10 veces por pierna.



BRAZOS

3



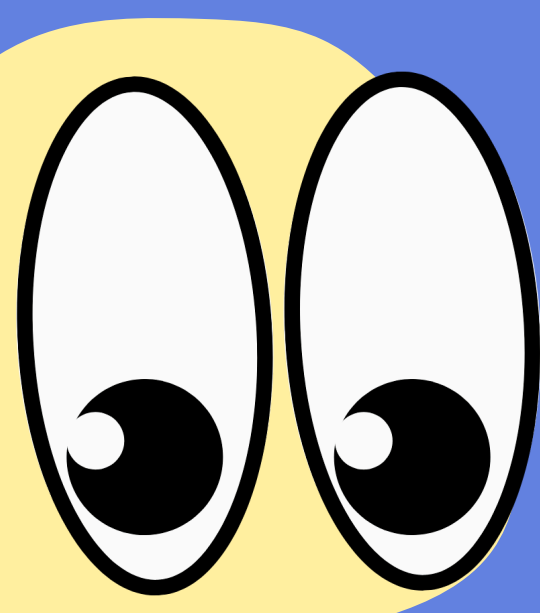
Dobla el codo llevando la mano al hombro como si tuvieras una pesa. Aprieta el bíceps al subir, baja lentamente. Repite este ejercicio 10 o 1 por brazo.



EJERCICIOS PARA LOS OJOS

MOVIMIENTOS OCULARES

1



Gira los ojos lentamente en sentido horario y luego en sentido antihorario, sin mover la cabeza. También puedes mover la mirada de izquierda a derecha, de arriba a abajo, y en diagonal.

2

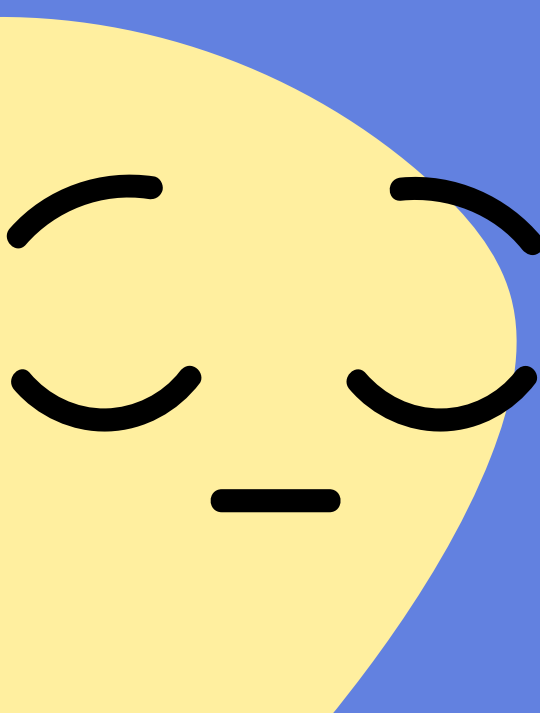
MASAJES SUAVES

Puedes masajear suavemente las órbitas de los ojos para relajar los músculos.



EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

3



Algunos ejercicios de relajación, como cerrar los ojos y mover la cabeza en todas direcciones, pueden ayudar a relajar la visión.



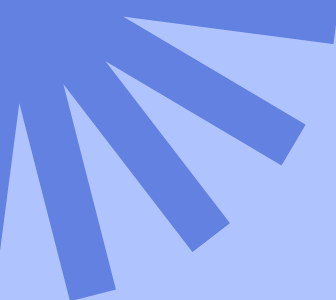
MANTEN UNA POSTURA CORRECTA

Tener una buena postura al trabajar es crucial para la salud, el bienestar y la productividad. Una postura correcta ayuda a prevenir lesiones, dolores y tensiones musculares, especialmente en la espalda, cuello y hombros.



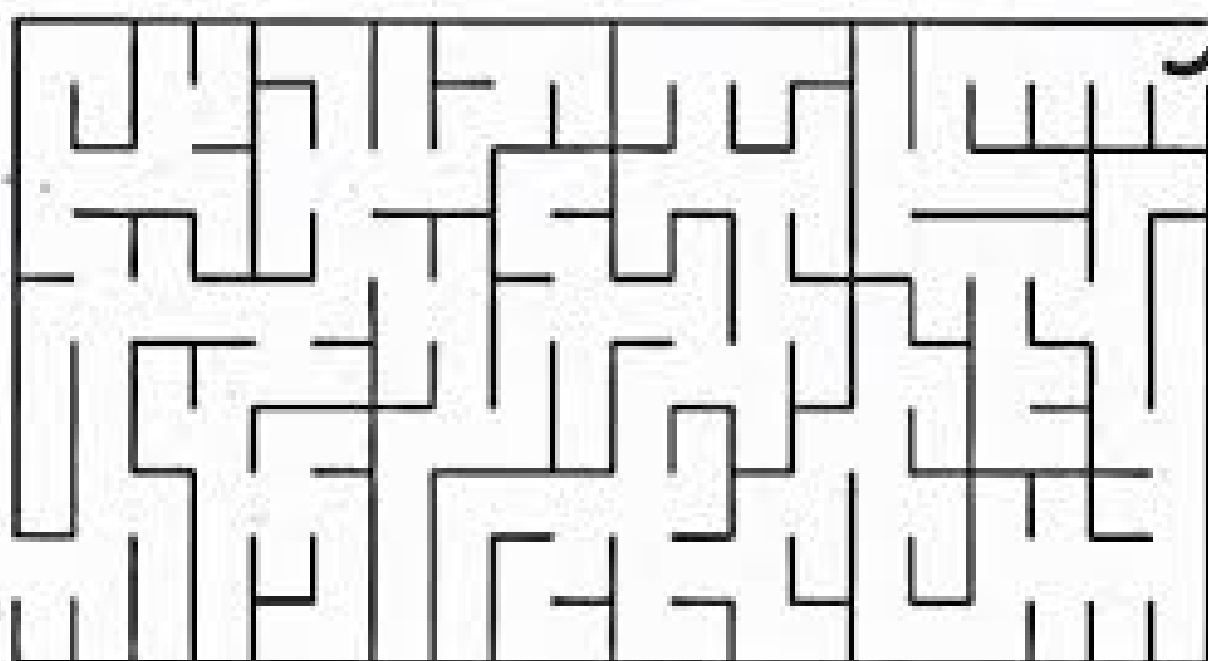
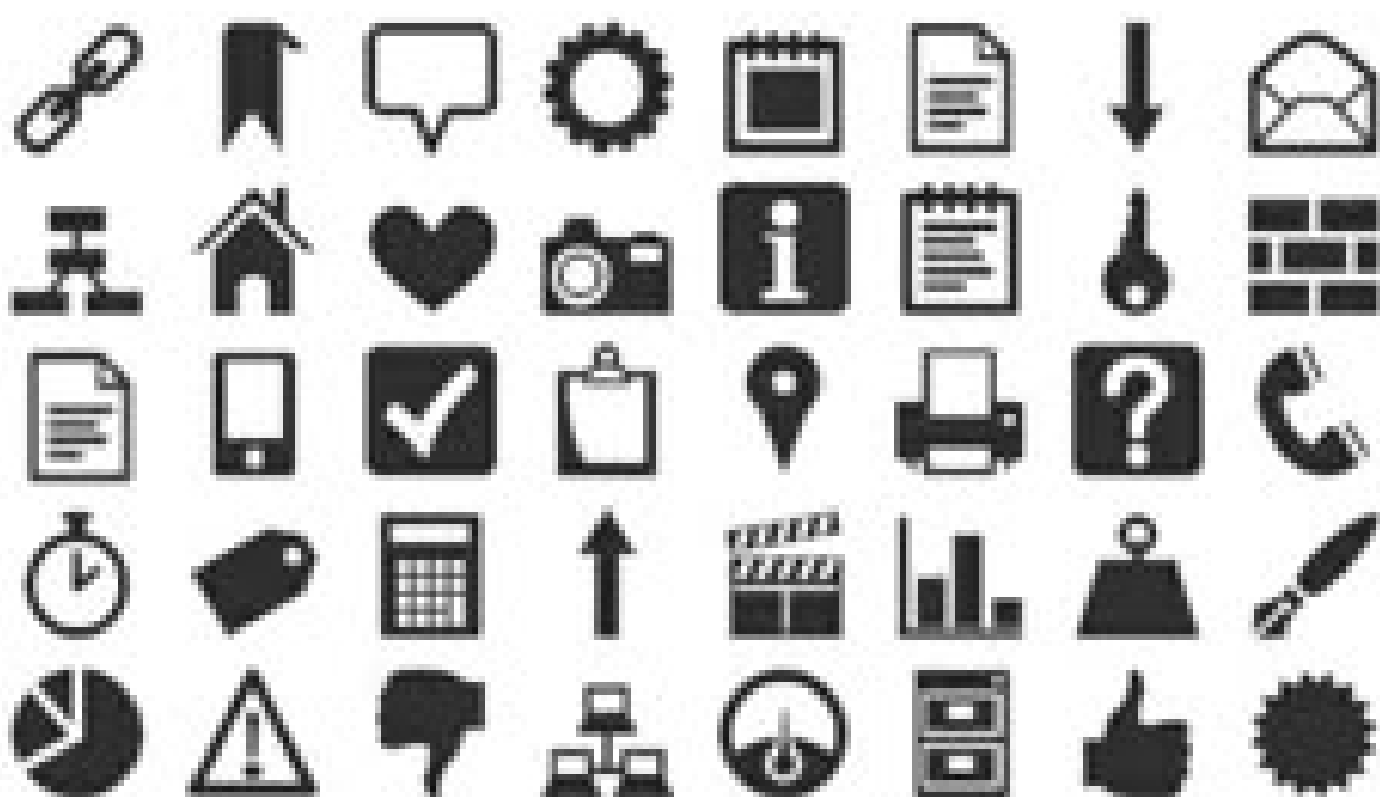
Tips para mantener una buena postura:

1. Ajusta bien tu silla.
2. Coloca el monitor a la altura correcta.
3. Organiza el teclado y el mouse.
4. Cuida tu postura corporal.



GIMNASIA CEREBRAL

Encuentra el repetido

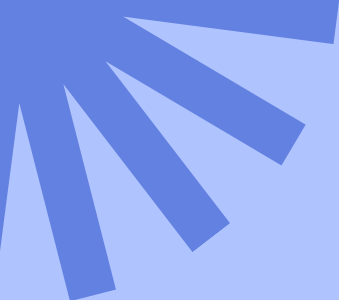


Reto de Atención



¿CUÁNTAS PALABRAS PUEDES ENCONTRAR?

P	U	M	A	X	W	O	L
K	V	M	W	G	O	S	E
G	I	U	E	I	P	O	Ó
A	B	P	E	R	R	O	N
T	O	C	O	N	E	J	O
O	R	H	T	I	G	R	E
V	A	R	A	T	A	C	C
L	J	A	G	U	A	R	Y



EVIDECIA