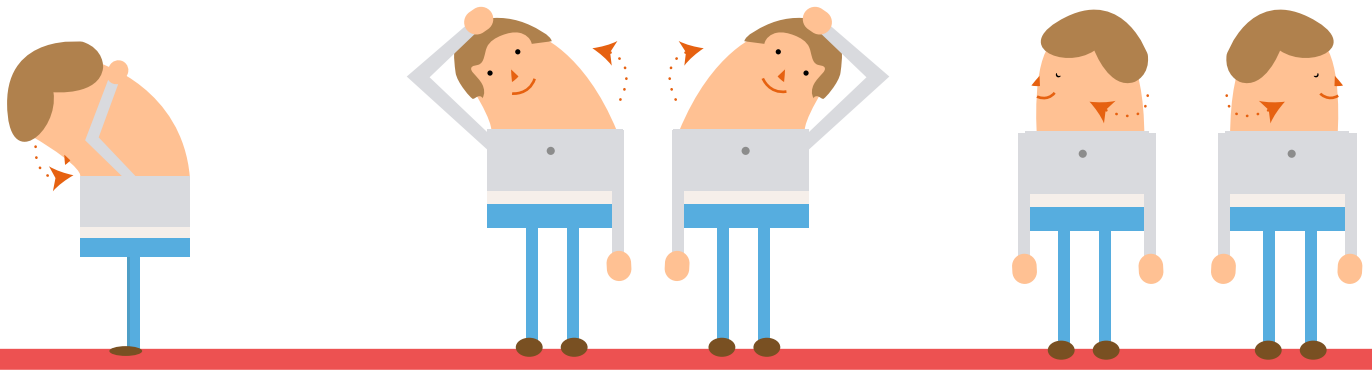


# Vamos a hacer PAUSAS SALUDABLES

Realiza una pausa máxima de 10 minutos cada tres horas de trabajo, es por el bien de tu salud física y mental. Recupera energía para un desempeño eficiente en tu trabajo, además reduce la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y evita el estrés.

## Relaja tu cuello

- ▼ Cruza ambas manos detrás de tu cabeza y flexiona la cabeza hasta tocar con el mentón el pecho.
- ▼ Inclina la cabeza hacia el lado derecho e izquierdo intentando que el oído toque tu hombro. Ayúdate con la mano.
- ▼ Gira lentamente la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda, después de una pausa repite **TRES VECES**.



## Reposa tus hombros

- ▼ Entrelaza las manos y lleva los brazos hacia arriba y hacia atrás.
- ▼ Lleva un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro llévalo hacia el hombro contrario.
- ▼ Cruza las manos detrás de la espalda y súbelas manteniendo la espalda recta.
- ▼ Reposa tu mano derecha sobre el hombro izquierdo y con la mano contraria empuja tu codo hacia atrás.



## Masajea tus manos

- ▼ Cierra las manos lo más fuerte que puedas y luego ábrelas.
- ▼ Extiende tu brazo a la altura del pecho, doblando la muñeca hacia abajo y luego arriba, ejerciendo una ligera presión con la mano contraria.
- ▼ Estira tu brazo al nivel de tu pecho y con la mano contraria toma el pulgar por debajo, haciendo una leve presión hacia atrás.
- ▼ Masajea tus dedos de cada mano de adentro hacia afuera con movimientos circulares, continúa realizando un masaje alrededor de tu mano.

