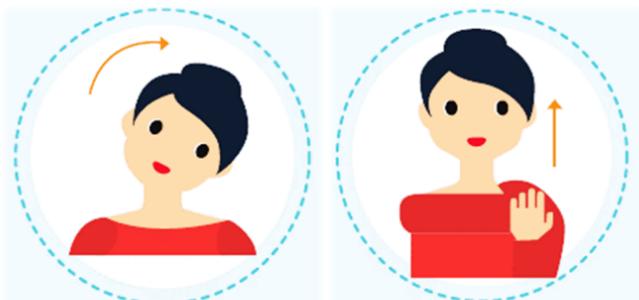


# PAUSAS ACTIVAS

¡VAMOS, ES HORA DE MOVERSE!

"Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para relajar los músculos."  
Realiza pausas activas cada 2 horas de trabajo 5 minutos.

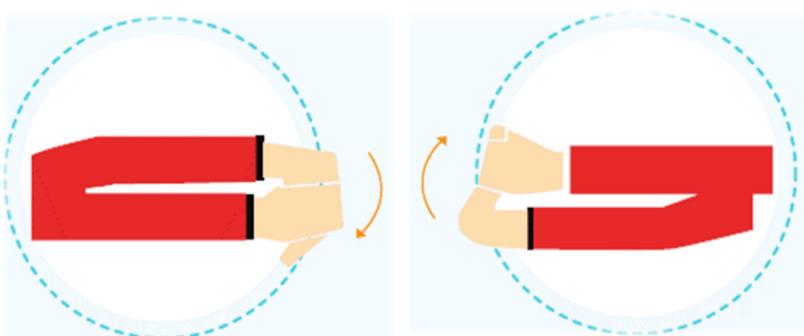


## CUELLO Y HOMBROS

Realiza inclinación del cuello hacia la derecha e izquierda.  
Lleva el codo hacia el hombro opuesto.

## BRAZOS Y MANOS

Llevar la palma de la mano hacia el antebrazo.  
Llevar la palma de la mano hacia el piso.



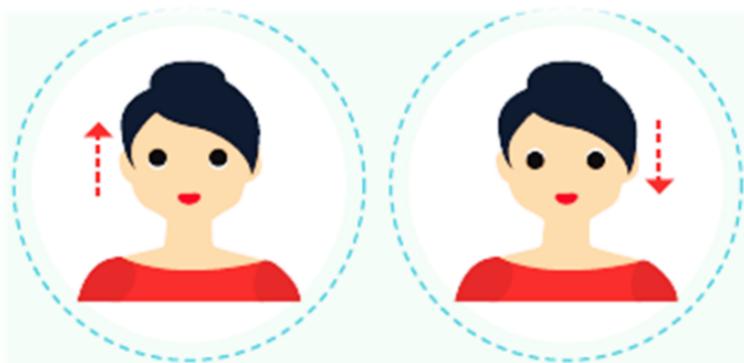
## HOMBROS Y ESPALDA

Llevar los hombros hacia atrás.  
Estirar las manos y brazos hacia adelante y redondear la parte superior de la espalda.



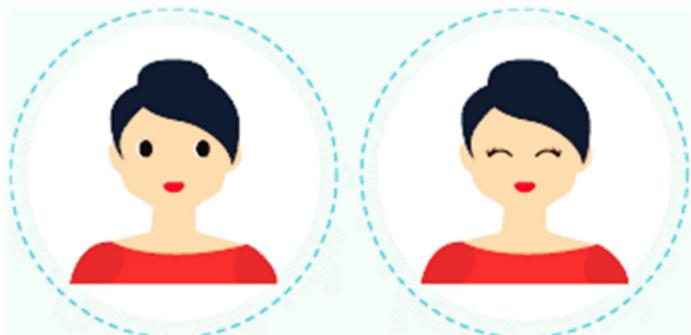
## OJOS

Sin mover la cabeza.  
Mire hacia arriba y abajo.



## OJOS

Abre y cierra los ojos.



## PIES

Estira una pierna e inclinar el tronco hacia adelante, manteniendo la espalda recta.  
Coloca el tobillo sobre el muslo opuesto. Ejercer una ligera presión sobre la rodilla manteniendo la espalda recta.

