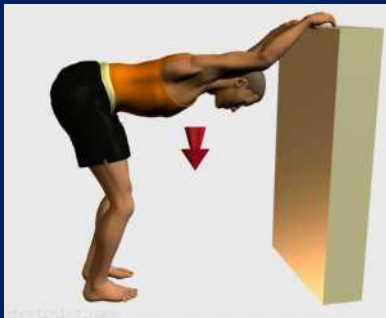


### **¿Que son las pausas saludables?**

- Son interrupciones que se realizan durante la jornada laboral, pueden estar establecidas por la empresa usuaria, o puedes establecer en que momento del día realizarlas
- Ayudan a reducir la fatiga laboral, estrés
- Previene lesiones en nuestro cuerpo, como músculos, tendones, y demás partes de nuestro cuerpo
- Las pausas pueden involucrar nuestro cuerpo o mente.

## *Protocolo Pausas activas*



- Primero ubica una superficie de apoyo como pared, repisa, escritorio, entre otros
- Debes de abrir los pies al mismo ancho de nuestros hombros
- Luego, debes apoyar tus manos en la superficie
- Dobla el tronco hacia adelante, hasta lograr que el tronco quede paralelo al suelo
- Sostiene este estiramiento hasta 10 segundos
- Durante este tiempo, se consciente de tu respiración toma aire por la nariz y lo expulsas por la boca suavemente



- Debes de abrir los pies al mismo ancho de nuestros hombros
- Eleva las manos y estíralas por encima de la cabeza hasta que puedas entrelazarlas
- Lleva el tronco primero hacia un lado, sin separar los pies del suelo
- Sostiene este estiramiento hasta 10 segundos
- Durante este tiempo, se consciente de tu respiración toma aire por la nariz y lo expulsas por la boca suavemente
- Después realiza el estiramiento hacia el lado faltante teniendo en cuenta todas las recomendaciones anteriores



- Debes de abrir los pies al mismo ancho de nuestros hombros
- Eleva las manos y estíralas por encima de la cabeza
- Gira el tronco hacia alguno de los dos lados, teniendo precaución, para no lastimarte
- Sostiene este estiramiento hasta 10 segundos
- Durante este tiempo, se consciente de tu respiración toma aire por la nariz y lo expulsas por la boca suavemente
- Después realiza el estiramiento hacia el lado faltante teniendo en cuenta todas las recomendaciones anteriores



- Debes de abrir los pies al mismo ancho de nuestros hombros
- Flexiona su tronco suavemente hacia adelante
- Las rodillas deben estar semiflexionadas y los brazos relajados.
- Mantenga el estiramiento durante 10 segundos.
- Durante este tiempo, se consciente de tu respiración toma aire por la nariz y lo expulsas por la boca suavemente