



DATE UNA PAUSA Y SÚMALE SALUD A TU TIEMPO

Ejercicios para una Pausa Activa

De pie con la espalda recta y los dedos entrelazados, extender los brazos hacia arriba.



Sentarse con la espalda recta, entrelazar los dedos y estirar los brazos al frente.



De pie con los dedos entrelazados mantener la espalda recta y estirar los brazos a los costados. Repetir ambos lados.



Tomar con una mano el codo del lado contrario y llevar atrás de la cabeza presionando suavemente hacia abajo.



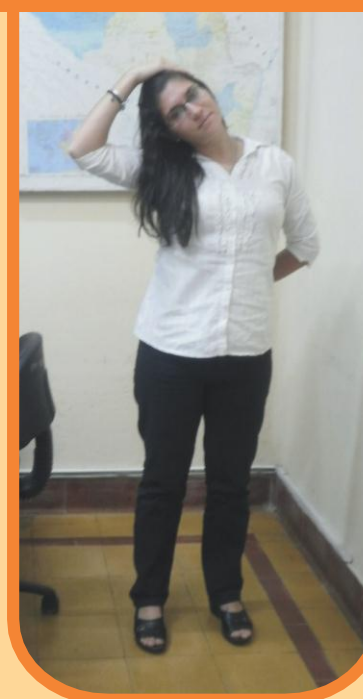
Extender un brazo al frente con la palma de la mano mirando hacia adelante, estirar con la otra mano los dedos de la mano contraria.



De pie dejar caer los brazos al costado del cuerpo y realizar movimientos circulares de los hombros hacia adelante y atrás.



Mantener la espalda recta y estirar la cabeza con ayuda de una mano hacia un costado. Repetir ambos lados.



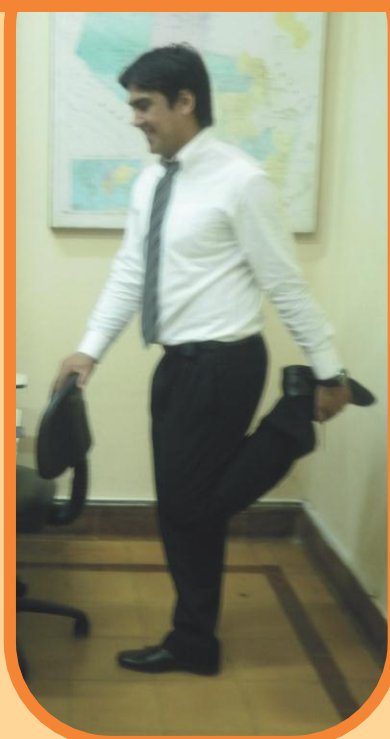
De pie mantener la espalda recta y extender la cabeza hacia atrás.



Flexionar la cabeza hacia adelante con ayuda de ambas manos.



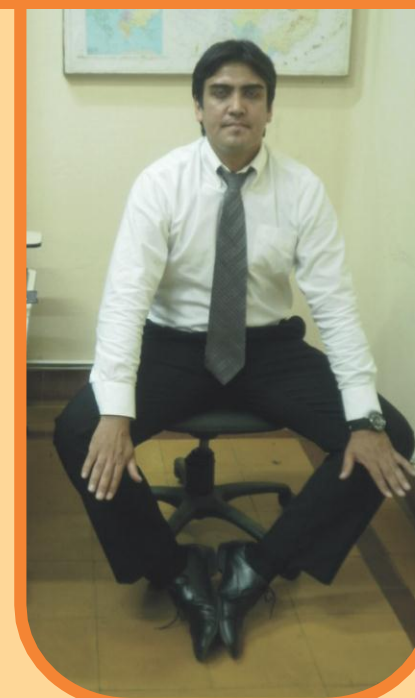
Levantar una pierna y sostener el cuerpo con ayuda de una silla. Repetir ambas piernas.



Sentarse con los talones pegados al suelo, tocar la punta de los pies con los dedos.



Sentarse y mantener la espalda recta con la planta de los pies pegados y separar las piernas con ayuda de ambas manos.



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL

GOBIERNO NACIONAL
Construyendo juntos un Nuevo Rumbo

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas