



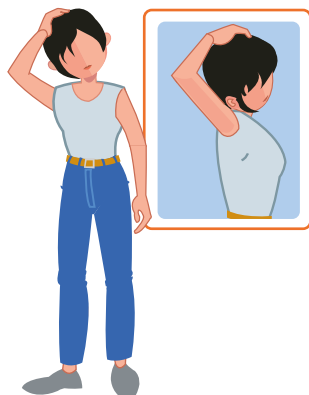
# Pausa Activa

PROMOCIÓN DE LA SALUD  
EN EL TRABAJO

# Rutina No. 1

## Cuello

Con la ayuda de la mano lleva la cabeza hacia un lado como si quisieras tocar el hombro con la oreja hasta sentir una leve tensión. Sujeta durante 15 segundos y repite hacia el otro lado.



Entrelaza las manos y llévalas detrás de la cabeza, lleva tu mentón hacia el pecho. Mantén esta posición durante 15 segundos.

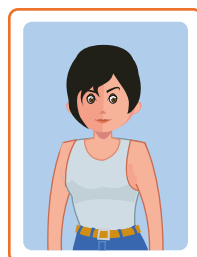


## Ojos

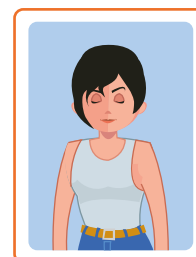
Con el cuello recto, mira hacia arriba, hacia la derecha, hacia la izquierda y hacia abajo, repite estos movimientos de manera pausada durante 10 segundos.



Con el cuello recto, realiza movimientos circulares con los ojos de derecha a izquierda, repite este movimiento de manera pausada durante 10 segundos.

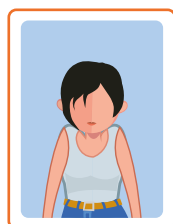


Cierra los ojos durante 30 segundos, respira profundo y piensa en algo POSITIVO.



## Hombros

Eleva los hombros lo que más puedas y sostén esta posición durante 15 segundos.

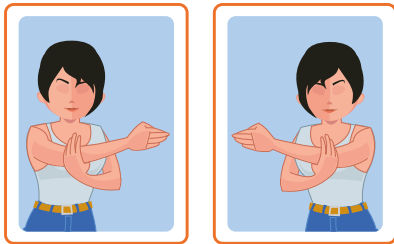


## Brazos

Con la espalda recta, cruza los brazos sobre la cabeza e intenta llevarlos hacia arriba. Sostén esta posición durante 15 segundos.

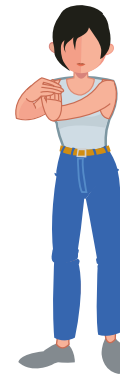


Estira el brazo derecho hacia el lado izquierdo procurando tocar tu hombro, luego con la mano izquierda ejerce presión sobre el codo derecho de modo que el brazo se estire completamente y se extienda tu mano hasta sentir una leve tensión, misma que debe durar 5 segundos. Repite el ejercicio con el otro brazo.



## Manos

Estira el brazo hacia el frente y abre la mano como si estuviera haciendo la señal de pare, con la ayuda de la otra mano lleva hacia atrás todos los dedos durante 15 segundos.



Lleva hacia adelante la mano y voltea hacia abajo todos los dedos, con la ayuda de la otra mano pon un poco de presión hacia atrás durante 15 segundos.



## Piernas

Levanta la rodilla hasta donde te sea posible y sostén esta posición durante 15 segundos. Mantén recta la espalda y la pierna de apoyo.

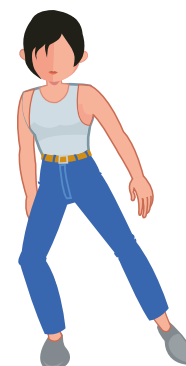


## Espalda

De pie, extiende tus brazos hacia adelante, y flexiona las piernas simulando sentarte en el espacio. Mantén esta posición durante 15 segundos.



Conservando una pierna recta, inclínate hacia un lado y luego hacia el otro. Mantén esta posición por 15 segundos.



# Rutina No. 2

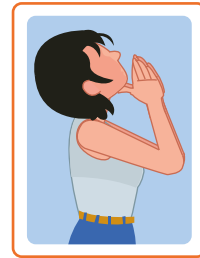
## Cuello

Con la ayuda de la mano, lleva la cabeza hacia un lado como si quisieras tocar el hombro con la oreja hasta sentir una leve tensión. Sostén durante 15 segundos y repite hacia el otro lado.



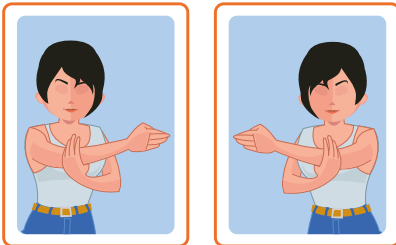
## Mentón

Junta las dos manos extendiendo los dedos pulgares y colócalos bajo el mentón, realiza una contra fuerza, con los dos dedos empuja la barbilla hacia arriba y con la cabeza pon presión sobre los dedos. Mantén la postura al menos por 5 segundos.



## Brazos

Estira el brazo derecho hacia el lado izquierdo procurando tocar tu hombro, luego con la mano izquierda ejerce presión sobre el codo derecho de modo que el brazo se estire completamente y se extienda tu mano hasta sentir una leve tensión, misma que debe durar 5 segundos. Repite el ejercicio con el otro brazo.



Con la espalda recta, cruza los brazos sobre la cabeza e intenta llevarlos hacia arriba. Sostén esta posición durante 15 segundos.

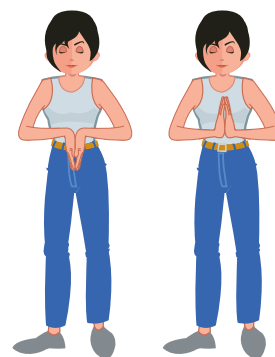


Lleva el brazo hacia el lado contrario y con otra mano empújalo hacia el hombro. Realiza el ejercicio durante 15 segundos y luego repite con el otro brazo.



## Muñecas

De pie, junta las palmas frente a ti, lleva las manos hasta el ombligo y realiza movimientos hacia abajo, arriba y los lados hasta sentir una ligera tensión. Mantén las palmas unidas durante los movimientos. Realiza el estiramiento durante 5 segundos.



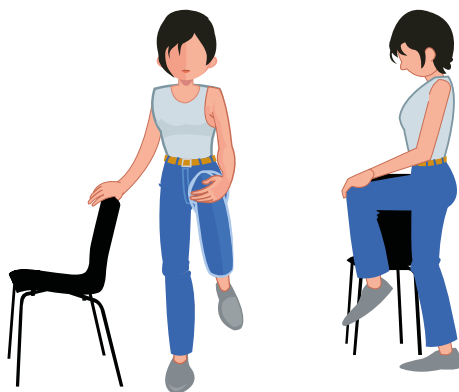
## Espalda

De pie, extiende tus brazos hacia delante, y flexiona las piernas simulando sentarte en el aire, mantén esta posición durante 15 segundos.



## Piernas

Levanta la rodilla hasta donde te sea posible, sostén esta posición durante 15 segundos. Mantén recta la espalda y la pierna de apoyo. Si quieres puedes ayudarte con una silla.



## Rodillas

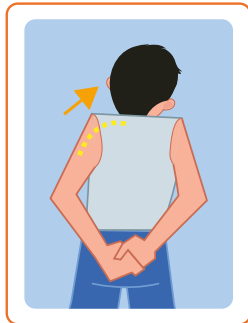
Párate y flexiona el cuerpo desde la cintura hasta que el tronco se encuentre paralelo al piso, apoya las yemas de los dedos en el suelo y sin levantarlas dobla tus rodillas, luego vuelve a la postura inicial, repite 5 veces el ejercicio.



# Rutina No. 3

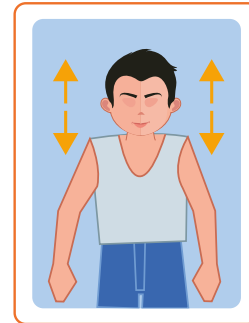
## Cabeza

Con la espalda derecha, lleva tus brazos por detrás de tu espalda baja sujetando tus manos, mueve tu cabeza hacia los hombros de forma pausada.



## Hombros

Con la mirada al frente y los hombros relajados, eleva tus hombros hacia arriba y hacia abajo.



## Brazos

Sentada/o con la espalda recta y los pies pegados al piso, estira tus brazos al frente a la altura de tus hombros, entrelaza tus dedos y evita llevar tu cuerpo al frente, mantén la posición durante 15 segundos.

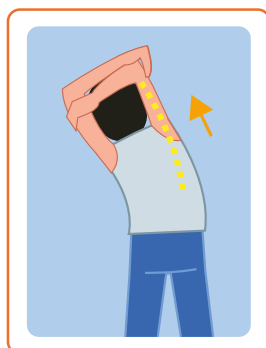


De pie con las piernas abiertas a lo ancho de tu cadera, eleva tus brazos estirándolos por encima de tu cabeza y entrelaza tus dedos con las palmas hacia afuera para lograr un mayor estiramiento de brazos y espalda.



## Espalda

De pie, lleva la mano izquierda al hombro derecho por detrás de la cabeza, jala tu codo hacia atrás con la mano contraria y flexiona tu torso hacia un lado. Repite con el lado contrario.



## Brazos y espalda

Sentada/o con la espalda derecha, estira un brazo arriba de tu cabeza y el otro hacia abajo dejándolo relajado en esa posición.

Trata de estirar lo más que puedas con un movimiento amplio. Cambia de lado. Realiza 8 repeticiones.



## Espalda

Sentada/o, despega la cadera del respaldo de la silla, apoya las manos en tu espalda baja llevando los codos hacia atrás.

Abre el pecho y jala los hombros hacia atrás. Eleva ligeramente tu barbilla y mira hacia arriba. Mantén la posición durante 10 segundos.



## Piernas y cintura

Sentada/o, cruza una pierna por encima de la otra y toma tu rodilla con el brazo contrario de la pierna que está arriba, abriendo el pecho, rotando el torso y mirando hacia atrás por encima del hombro. Cambia de lado. Realiza 8 repeticiones.

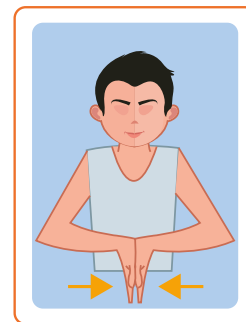


## Manos

De pie con la mirada al frente, junta las palmas de tus manos a la altura del pecho con los dedos hacia arriba y tus codos hacia afuera. Realiza una leve presión durante 10 segundos.

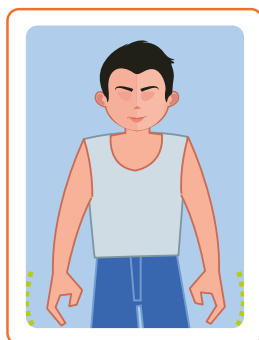


Ahora, junta de nuevo las palmas de las manos con los dedos hacia abajo a la altura del pecho y los codos hacia afuera. Realiza una leve presión durante 10 segundos.



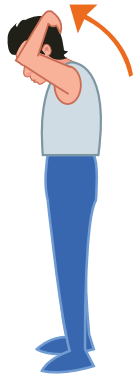
## Relajación todo el cuerpo

De pie con los brazos relajados, sacude tus manos, abre y cierra tus puños. Realiza 8 repeticiones.



# Rutina No. 4

Coloca ambas manos en la nuca, cierra los codos y llévalos lentamente hacia abajo tratando de tocar el pecho con el mentón. Realiza 8 repeticiones.

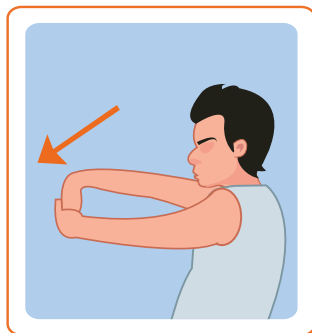


Estira un brazo por encima de tu cabeza e inclina el tronco. ¿Sientes cómo te estiras? Cambia de lado. Realiza 8 repeticiones.



## Brazos

Estira un brazo hacia adelante con la palma de la mano hacia arriba, con la otra mano empuja los dedos hacia abajo. Cambia de lado. Realiza 8 repeticiones.



## Cuello

Toma tu cabeza con una mano, inclinando y estirando lentamente el cuello en esa dirección, repite el ejercicio al otro lado. Realiza 8 repeticiones por lado.



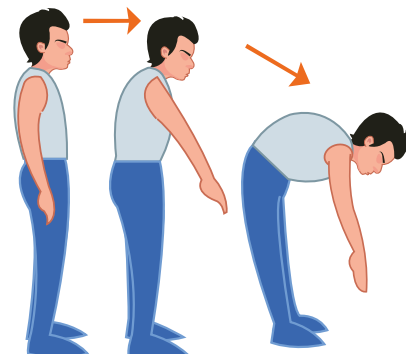
## Brazos

Estira los dos brazos, uno a la vez, hacia arriba como si trataras de tocar el techo. Realiza 8 repeticiones.



## Espalda

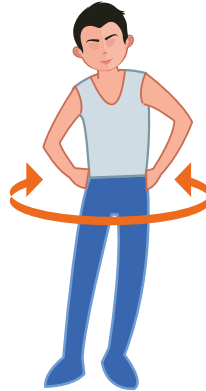
Con los pies a penas separados, flexiona lentamente el tronco hacia adelante, dobla un poco las rodillas y relaja cuello y brazos. Sigue flexionando hasta sentir un estiramiento suave en la parte posterior de las piernas. Incorporate lentamente redondeando la espalda. Realiza 8 repeticiones.





## Cintura

Suavemente rota tu cintura hacia ambos lados, mantén la cadera fija. Realiza 8 repeticiones por lado.



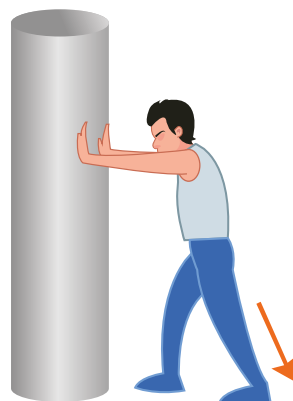
## Piernas

Sujeta con la mano el empeine llevando el talón hacia la cola. Para el equilibrio apóyate en una silla. Si no llegas a toparte el pie, apoya el empeine en otra silla. Mantén la posición durante 5 segundos.



## Espalda, piernas, brazos

Apoya tus manos contra la pared y adelanta una pierna, la que queda atrás debe estar estirada y con el pie totalmente contra el suelo sin elevar el talón, desplaza la cadera hacia adelante hasta que sientas un leve estiramiento en la pierna de atrás y luego regresa a la posición inicial. Repite 8 veces.





# Agitata

tu Mundo