



¿QUÉ SON LAS PAUSAS ACTIVAS?

Las Pausas activas consisten en la utilización de variadas técnicas durante un corto periodo (10 minutos), ayuda a recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en la educación. Además de prevenir enfermedades por posturas prolongadas, movimientos repetitivos o escaso movimiento.

¿CUÁNDO SE DEBEN REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS?

Se puede realizar en cualquier momento del día, sin embargo, se recomienda hacerlas al inicio o al término de los estudios. Si la actividad de estudio es extensa, realizarla cuando el estudiante se encuentre algo irritado o muy desconcentrado.

¿CUALES SON LOS BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS?

- ✓ Rompen con las rutinas.
- ✓ Mejoran la condición del estado de salud porque aumenta la circulación, la movilidad articular, flexibilidad muscular, postura, etc.
- ✓ Incrementa la capacidad de concentración, favorece la autoestima, disminuye el estrés e inspira la creatividad.

EJERCICIOS PARA EVITAR LA FATIGA VISUAL

TÓMATE UN DESCANSO Y RENUÉVATE DE ENERGÍAS



EJERCICIOS PARA EVITAR LA FATIGA VISUAL

Comunmente se realizan actividades que pueden generar cansancio en nuestros ojos, como por ejemplo el computador o el celular. Por lo que se recomienda realizar esos ejercicios en casa.

1. Hacia arriba
2. Hacia abajo
3. Hacia la derecha
4. Hacia la izquierda



Realice el ejercicio durante unos pocos segundos y vuelva a comenzar. Haga entre tres y cuatro repeticiones.

Sostenga un lápiz con la mano y, sin mover la cabeza, desplácelo de un lado a otro siguiéndolo con la mirada.



Cierre los ojos fuertemente y manténgalos así durante unos segundos.



Sostenga un lápiz con la mano y, sin mover la cabeza, acérquelo lentamente hacia usted. Luego aléjelo fijando la mirada en el lápiz.

