



Realice movimientos de abrir y cerrar de manos. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

Diez veces cada combinación



Realice movimientos de abrir, cerrar, doblar y estirar los dedos, como se aprecia en la imagen. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

Diez veces cada ejercicio



Para muñecas, manos y dedos

Teniendo en cuenta que las manos son las partes del cuerpo que más se utilizan durante el día, es necesario realizar ejercicios de estiramiento para estas, como se ilustra a continuación.



¿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.

PAUSAS ACTIVAS EN TU HOGAR

TÓMATE UN DESCANSO Y RENUÉVATE DE ENERGÍAS



ESTOS MOVIMIENTOS TE AYUDAN A TENER UNA MAYOR LUBRICACION DE LAS ARTICULACIONES Y MEJOR MOVILIDAD

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
	<p>Doble el cuello sin que el mentón se junte con el pecho y extiende el cuello sin que la cabeza se junte con la espalda, es decir, realice la acción de afirmar moviendo su cabeza.</p>	<p>Cinco veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de doblar y extender el cuello)</p>	<p>Si presenta enfermedad articular de cuello no haga el ejercicio</p>
	<p>Gire la cabeza lentamente hacia la derecha y hacia la izquierda</p>	<p>Cinco veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de girar el cuello)</p>	<p>Si presenta enfermedad articular de cuello no haga el ejercicio</p>

	<p>Realice movimientos de los hombros hacia adelante y hacia atrás. Sostenga esta posición durante 15 segundos.</p>	<p>Cinco veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de hombros atrás-adelante)</p>	
	<p>Realice movimientos de elevación alternando izquierda y derecha. Sostenga esta posición durante 15 segundos.</p>	<p>Cinco veces cada combinación</p>	<p>Si presenta enfermedad articular de hombro o hipertensión arterial no haga el ejercicio</p>
	<p>Realice movimientos de extensión de brazos hacia el frente. Sostenga esta posición durante 15 segundos.</p>	<p>Cinco veces.</p>	



Realice movimientos de flexión, extensión e inclinaciones laterales de columna, como se aprecia en la imagen. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

Diez veces cada ejercicio

Si presenta enfermedad de columna no haga ejercicios de flexión.

Lleve el brazo derecho hacia arriba e incline el tronco hacia el lado izquierdo, luego, repita el ejercicio hacia el lado contrario. Sostenga de 10 a 15 segundos.



Rote el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda. Sostenga de 10 a 15 segundos.

