

► EJE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Brindémosle una pausa al cerebro

Encuentre la palabra con las siguientes letras. No sobra ninguna letra:

N A C D T I A D

Si lo logró, ha dado salud al cerebro.

Está agotado, olvidadizo o distraído?

Realice pausas activas 2 veces al día así:



En los parqueaderos: utilice técnicas de asociación para mejorar la memoria. Ejemplo: si dejó el vehículo en el estacionamiento C 5, asócielo con el nombre de un familiar o amigo que empiece por la C – Carlos 5.

En el momento de mayor cansancio mental: cierre los ojos e imagine el rostro de un bebé, concéntrese en sus ojos, la forma de sus orejas, el color de sus labios y la textura de su piel. Al abrir de nuevo la vista, seguro se encontrará revitalizado.

Realice crucigramas, sopas de letras y sudokus: ayudará a tener una buena salud en el cerebro.

Cambiando el mundo de las familias colombianas