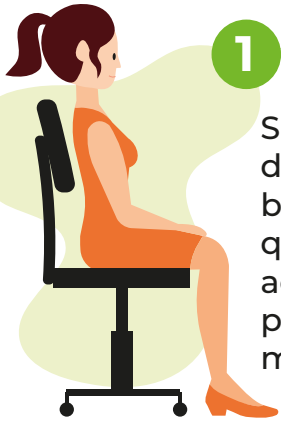


Ejercicios para relajarnos en nuestro lugar de trabajo

Ejercicio para eliminar la tensión



1

Si la silla de tu puesto de trabajo tiene ruedas, bloquéalas para evitar que se desplacen o acerca el espaldar a la pared para hacerla más estable.



2

Sentado en la silla y con la espalda recta, sube los hombros suavemente a la altura de las orejas. Inhala y cuenta hasta 3 segundos.

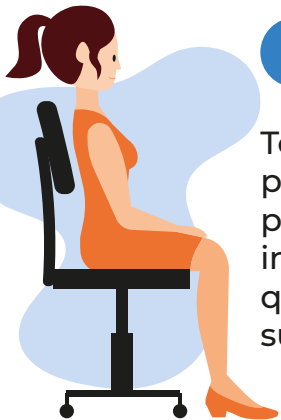


3

Exhala y baja los hombros suavemente a la posición inicial.

Repite estos ejercicios
6 veces más

Ejercicio para relajar la espalda



1

Toma distancia del escritorio, apoyando las plantas de los pies en el suelo. Abre las piernas a la anchura de los hombros, inclínate hasta colocar el torso en el espacio que queda entre tus piernas. Inhala y exhala suavemente durante 10 segundos.



2

Trata de tocar con las palmas de las manos el piso, mientras dejas tu cabeza descansada. Regresa suavemente el torso al espaldar de la silla sin dejar de inhalar y exhalar.

Repite estos ejercicios
4 veces más



**BIENESTAR
FAMILIAR**