

PAUSAS
Saludables



Incorporar pausas saludables en tu rutina trae grandes beneficios para tu cuerpo, mente y alma. Has uso de este manual y fortalece tu salud mental, la capacidad de observarte, de transformar tus pensamientos y emociones, así como mejorar tu postura y prevenir enfermedades.

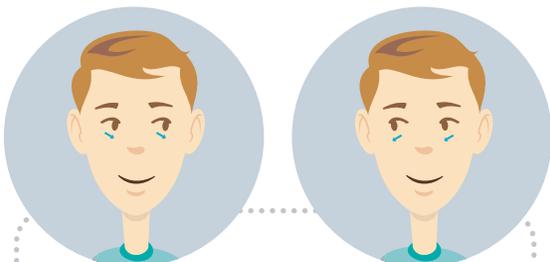
Esta guía trae algunas recomendaciones, ejercicios o juegos, complementalos con buenos hábitos de alimentación y activa tu mente para crear nuevas formas de tomarte una pausa.

¿Cómo implementaremos la Estrategia de Pausas Saludables?

ACTIVIDAD	¿CÓMO SE REALIZA?	PÁG
Movilidad articular 	Realizar movimientos de cada segmento corporal durante 10 minutos, deben ser movimientos lentos, coordinados y que no generen sensación de dolor.	3
Rumbaterapia 	Realizar movimientos en diferentes segmentos corporales al ritmo de la música, por lo general se escogen ritmos muy movidos, se hace de forma grupal siguiendo las indicaciones de líder de pausa.	13
Juegos mentales 	Varias actividades se pueden realizar como son: llenar crucigramas, zudoku, jugar a las mímicas, acertijos, adivinanzas, secuencia de números, colores, frutas, países, encuentra las diferencias, laberintos.	14
Meditación 	Dibujar mandalas, aromaterapia, musicoterapia.	27
Relajación 	Automasaje o masaje a un compañero.	31
Dinámicas 	Te conozco, ¿Cuál es mi valor para ti?, Las 7 maravillas del mundo, taller de los abrazos, el espejo, el desapego, el ahorcado, teléfono roto, buscando caras.	32
Hábitos saludables 	Incentivar a los colaboradores sobre el consumo de alimentación saludable, tomar agua, hacer ejercicio.	34



Ojos



Mueva los ojos en diagonal es decir borde superior derecho con borde inferior izquierdo, y viceversa. Repítalo 10 veces en cada lado.



Cierre sus ojos moviendolos de manera circular lentamente, al mismo tiempo que sincroniza su respiración. Realice movimientos circulares 5 veces en cada dirección.



Mire la punta de su dedo mientras lo mueve en diferentes direcciones. Acérquelo, aléjelo, siempre mirando fijamente la punta del dedo. Realice varias veces.



Cierre sus ojos lo más fuerte que pueda, mantenga unos 5 segundos, repita 5 veces.



Mueva sus ojos hacia los lados, a la derecha luego a la izquierda, realice ese movimiento 5 veces y descanse. Repita 3 veces.



Con la yema de sus dedos realice una presión en las sienes, manteniendo sus ojos cerrados. Mantenga entre 5 a 7 segundos. Repita a consideración.

Cuello



Coloque una mano al lado de su cabeza y aplique una fuerza moderada, trate de vencer la fuerza aplicando resistencia con su cuello. Mantenga 10 segundos, repita 4 veces.



Coloque sus manos en la frente y ejerza una fuerza hacia atrás, al mismo tiempo con su cabeza mantenga resistencia. Realice durante 10 segundos y cambie colocando sus manos en la nuca ejerciendo una fuerza. Realice 3 veces hacia adelante y 3 veces hacia atrás, mantenga la resistencia entre 5 a 7 segundos.



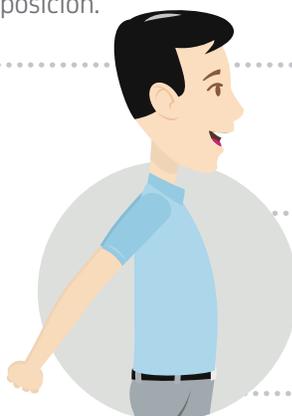
Lleve su cabeza hacia un lado mientras con la mano tira del brazo por detrás de la espalda. Mantenga esta posición durante 10 segundos, luego repita con su otro brazo.



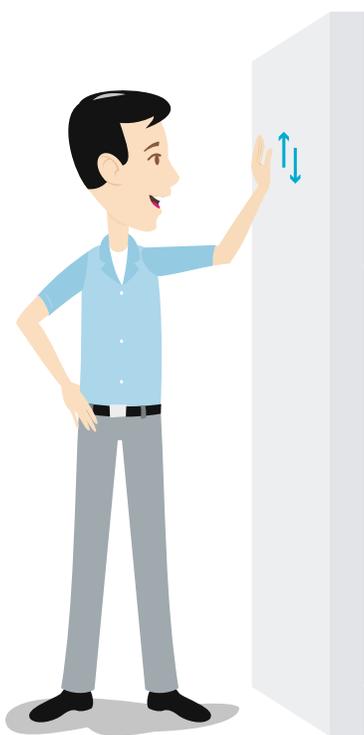
Hombros



Intente tocar sus dedos por detrás de su espalda. Mantenga esta posición 20 segundos y luego intercambie la posición.



Lleve los hombros hacia atrás durante 15 segundos y luego suelte.



Coloque su brazo apoyado en una pared como lo muestra la imagen. Codo a la altura del hombro. Manteniendo fijo el antebrazo en la pared, gire levemente su tronco, como si quiera acercar su espalda a la pared sin soltar el brazo de ella.

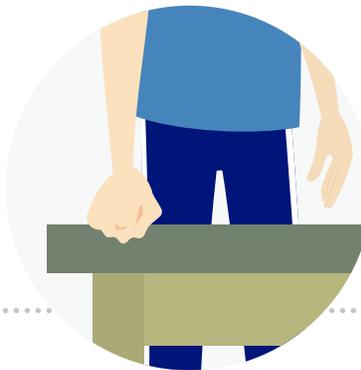
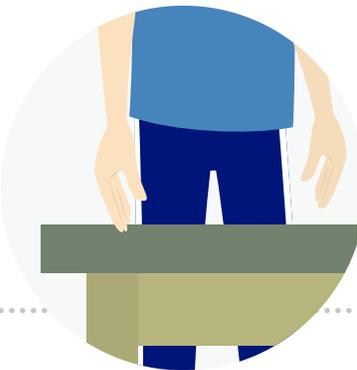


Realice flexiones de pecho, con ayuda de una pared. Ubíquese en frente de la pared a una distancia que pueda colocar las manos en ella (pared) y realice flexión de codos. Realice 3 series de 10 repeticiones.

Manos y codos



Tire suavemente cada uno de los dedos de la mano hacia atrás ayudándose con su otra mano. Mantenga este estiramiento con cada dedo durante unos 10 segundos aproximadamente. Hágalo con su otra mano otros 10 segundos



Con el brazo estirado hacia el frente, cierre el puño, con ayuda de la otra mano, acerque la mano hacia su cuerpo, como lo muestra la imagen. Cuente hasta 20 y repítalo con su otra mano.



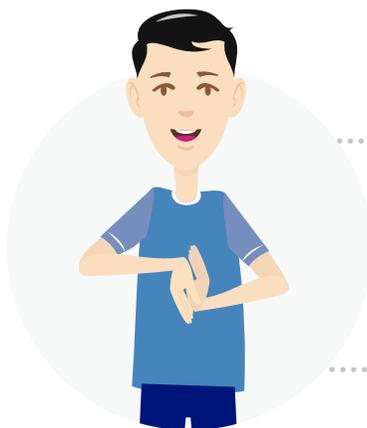
De pie o sentado, con la mano abierta intente separa los dedos (en forma de abanico.)



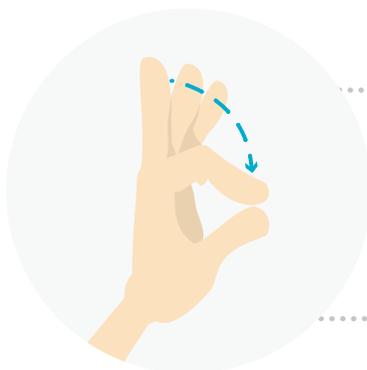
Manos y codos



Una sus palmas de manera que sus dedos miren hacia el frente, acerque sus palmas juntas a su pecho, mantenga esa posición durante 10 segundos. Repita 4 veces.



Estire los músculos de los antebrazos, muñecas y dedos, realizando presión con la palma, sobre los dedos.



Toque el índice con el pulgar, luego el dedo corazón, el anular y el meñique. Acerque doblando todos los dedos, manteniendo fijo el pulgar. Repita 10 veces en cada mano.

Espalda



Realice rotación de tronco manteniendo 5 segundos a cada lado, sin despegar los pies del suelo. Realice 5 veces a cada lado.



Con ayuda de una silla, apoyese del espaldar, encorve su espalda, mantenga 10 segundo y luego suba la cabeza aumentando la curvatura lumbar o espalda baja, mantenga 10 segundos. Repita 5 veces.



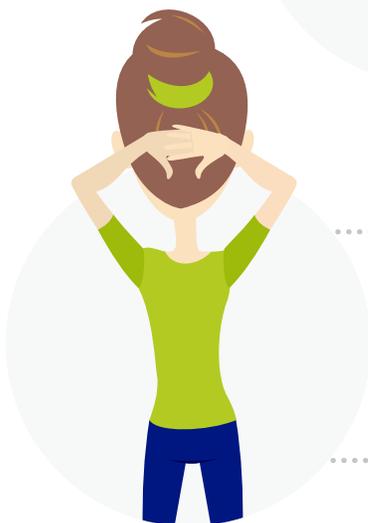
Espalda



Toque sus codos por encima de la cabeza, y lleve su tronco hacia un lado, sin despegar los pies del piso. Manténga 10 segundos y luego cambie de dirección. Repita 3 veces cada lado.

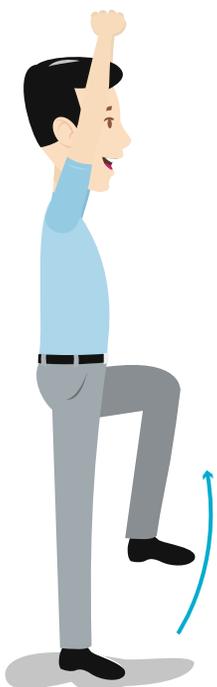


Con espalda recta, mueva sus brazos por encima de su cabeza de manera lateral, hágalo 10 veces repita 3 veces.



Coloque las manos en la nuca y lleve los codos hacia atrás.

Cadera y miembros inferiores



Movilice una pierna hacia adelante, hacia atrás y a los lados, como lo muestra la imagen, repítalo 5 veces, haga lo mismo con la otra pierna.



1

MOVILIDAD ARTICULAR

CADERA Y MIEMBROS INFERIORES



Cadera y miembros inferiores

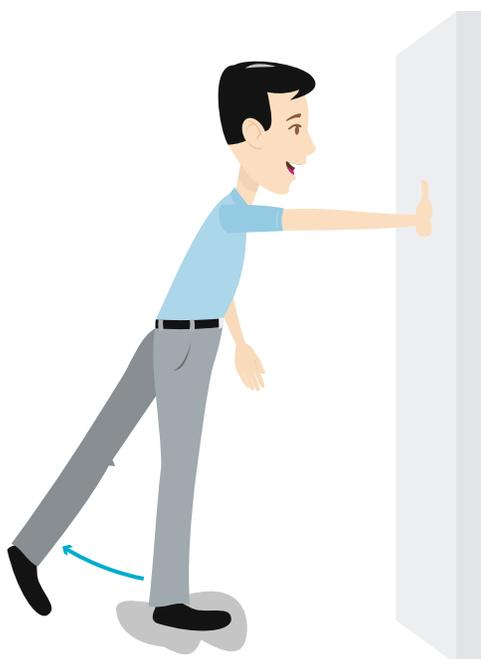


Sentado, semicruce la pierna y realice movimientos de tobillo hacia arriba, abajo, y hacia los lados. Realice 5 veces, de manera contra lateral.



1

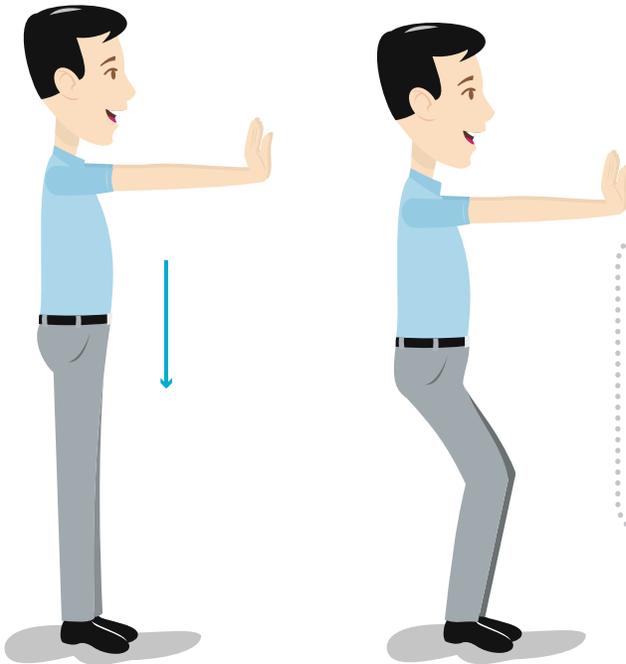
Apoyándose en una silla, mesa o pared, lleve una pierna hacia un lado. Realice 10 movimientos repitiendo 3 veces en cada pierna.



2

Apóyese en una silla, mesa o pared, ubíquese de frente, llevando su pierna hacia atrás. Realice 10 movimientos repitiendo 3 veces en cada pierna.

Cadera y miembros inferiores



3

Realice sentadillas, de manera que su rodilla no sobrepase la punta de los pies. Realice 10 series de 3 repeticiones.



Agáchese, y gire el tronco con manos entrelazadas, manteniendo una pierna adelante y la otra atrás flexionando su rodilla. Realice 5 movimientos alternadamente.

[<< REGRESAR MENÚ PRINCIPAL](#)

2

RUMBATERAPIA



Ritmos bailables movido donde se realicen movimientos de los segmentos corporales, evitando impactos o choques entre los participantes, con la rumbaterapia trabajos todos los grupos musculares y fortalecemos el trabajo en equipo.

El líder de la pausa es quien dice los pasos que se van a realizar y cada cuanto se hace cambio, la idea es que lo demás integrantes del grupo se guíen por los pasos del líder.



Si quieres practicar este tipo de pausa puedes visitar:

Youtube rumbaterapia



Juegos mentales



Con estas actividades se pretende crear un espacio para ayudar a realizar actividades acorde a pausas mentales estimulando la concentración.

Estimulación Cognitiva

Es un conjunto de técnicas y estrategias que tienen como objetivo la mejora del rendimiento y eficacia en el funcionamiento de capacidades cognitivas como la memoria, la atención o la percepción, entre otras. La estimulación cognitiva actúa sobre aquellas capacidades y habilidades que se encuentran todavía preservadas por medio de actividades y programas que promueven su mejora y potenciación por mecanismos de neuroplasticidad cerebral.

Ejercicios para la comprensión

La comprensión es una de las capacidades cognitivas básicas que se encuentra íntimamente relacionadas con otras habilidades, de forma que ejercitarla y desarrollarla puede mejorar el rendimiento de esta y otras funciones cognitivas. Para ello, algunos ejercicios son:

Leer un texto y responder posteriormente a unas cuestiones sobre el mismo.

Se dan al sujeto una serie de órdenes que tiene que ejecutar. Se comprueba si la acción corresponde con la orden emitida.

Se presenta una palabra junto a otras que sirven como opciones de respuesta. La persona debe elegir la que guarde relación con la palabra del enunciado.

Estimulación Cognitiva

Abecedario de la relajación.

Actividad grupal cada participante comienza a escribir con una de las letras del abecedario.

Entre todos construyen el abecedario de la relajación. A partir de cada letra del abecedario se escriben las ideas clave del proceso de Relajación.

Ejemplo: A. (Autoconocimiento)

Consigna:

Redacta, construye e idea los principios y máximas que te permitirán obtener y prolongar el estado de relajación.

Juegos mentales



Con estas actividades se pretende crear un espacio para ayudar a realizar actividades acorde a pausas mentales estimulando la concentración.

Ejercicios para estimular Hemisferio Izquierdo y Derecho

1. Marcha cruzada: Tocas la rodilla derecha con la mano izquierda y luego la rodilla izquierda con la mano derecha. Lo puedes realizar parado, sentado o acostado. Además puedes cambiar el ejercicio, tocando la punta de cada pie con la mano.

2. Figuras geométricas: Dibujas con la mano derecha un cuadrado en el aire, 10 veces. Luego dibujas un triángulo en el aire con la mano izquierda, otras 10 veces. Finalmente realizas ambos movimientos al mismo tiempo.

3. Bombeo de pantorrilla: Apoya las manos contra una pared o el espaldar de una silla. Estira totalmente la pierna izquierda hacia la parte de atrás y levanta el talón. Tu cuerpo debe estar inclinado hacia adelante en un ángulo de 45 grados. Exhala inclinándote contra la pared mientras flexionas tu rodilla derecha y presionas el talón izquierdo contra el piso.

Inhale y regrese a tu posición inicial mientras te relajas y levantas el talón izquierdo. Repite 3 o más veces. Alterna con la otra pierna y repite. El objetivo de este ejercicio es devolver a los pies y a las piernas la extensión natural de los tendones.

Beneficios: Mejora la concentración, atención y comprensión.

4. El gancho de cook: Estando de pie, cruza tus pies de forma que no pierdas el equilibrio, luego estira tus dos brazos hacia el frente y sepáralos el uno del otro, las palmas de tus manos deben estar hacia fuera, con los pulgares apuntando hacia abajo, luego en esa misma posición entrelaza tus manos y dedos de forma que los pulgares sigan apuntando hacia abajo y lleva lentamente tus manos entrelazadas hacia tu pecho de forma que tus codos queden abajo y tus manos unidas debajo de tu mentón.

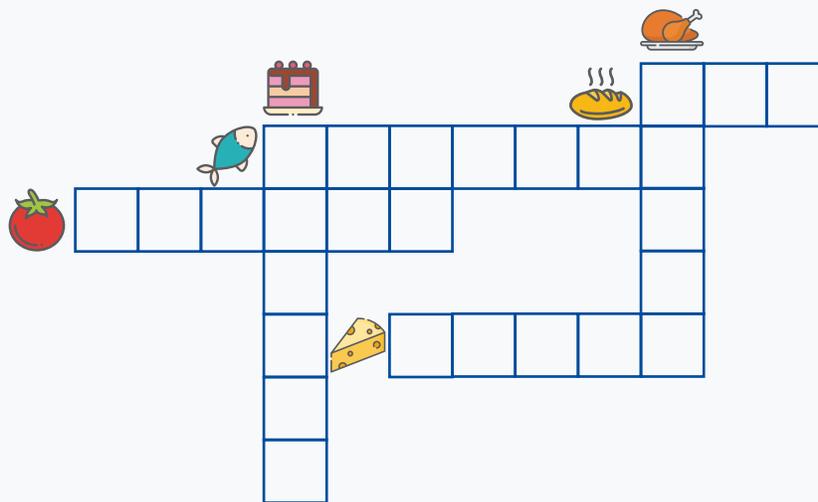
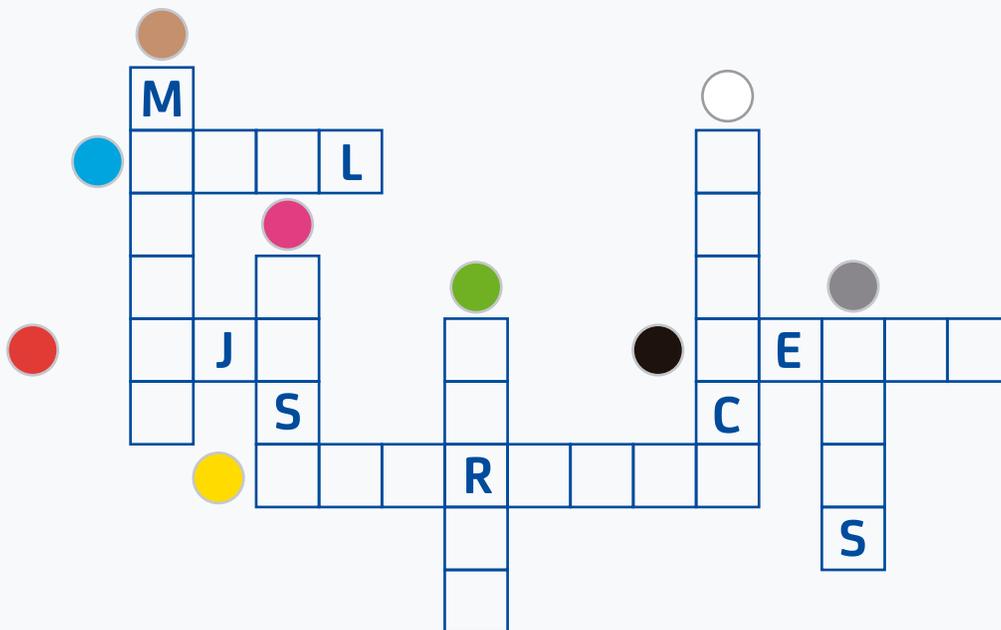
Mientras realizas estos movimientos debes apoyar tu lengua en tu paladar, ésto hace que tu cerebro esté atento. Repite varias veces.

Juegos mentales



Con estas actividades se pretende crear un espacio para ayudar a realizar actividades acorde a pausa mentales estimulo la concentracion.

CRUCIGRAMAS



3

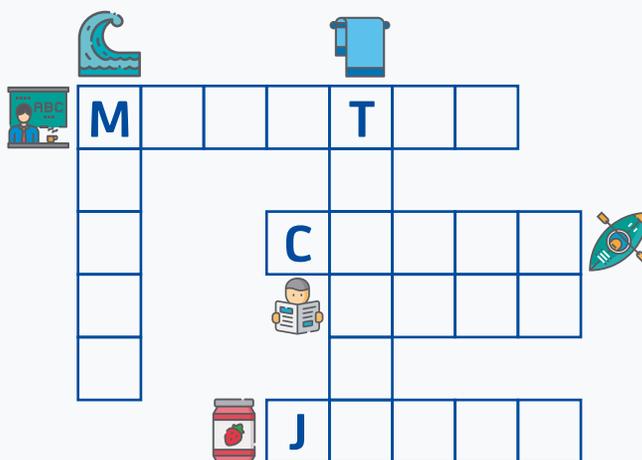
JUEGOS MENTALES

Juegos mentales



CRUCIGRAMAS

Escribe la palabra correspondiente a cada lámina en los espacios dentro del crucigrama. Recuerda colocar las láminas.



Escribe la lista de palabras del crucigrama, luego con tu crayón anaranjado encierra los hiatos de cada palabra.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____

Juegos mentales



ACTIVIDAD PARA HEMISFERIO IZQUIERDO

5	3			7			
6			1	9	5		
	9	8					6
8				6			3
4			8		3		1
7				2			6
	6					2	8
			4	1	9		5
				8			7
						7	9

		1					
		2		3			4
			5			6	7
5			1	4			
	7						2
				7	8		9
8	7			9			
4				6		3	
						5	

			7	9	3		
	3	2		6			9
			2	5			8
9						4	6
1	2	7				8	3
4		6					9
	9			2	7		
	7			1		9	5
			3	8	9		

6				5			8
1	5		8				
7						3	
			5	7	2	4	
	7					6	
	4	2	1	9			
		1					2
					3	7	6
9				2			3

3

JUEGOS MENTALES

Juegos mentales



MÍMICAS

A cada participante se le asigna una representación:



Profesión, lugar, nombre de una película, sentimiento, canción, el nombre de un compañero y este **debe realizar la mímica** correspondiente logrando que sus compañeros adivinen de que se trata.

ACERTIJOS

1. ¿Qué es lo que puedes encontrar una vez en un minuto, dos veces en un momento y ninguna vez en cien años?
2. ¿Cuál neumático no gira a la derecha?
3. No es un ser vivo pero tiene 5 dedos.
4. ¿Qué término en un diccionario se escribe incorrecto?
5. Un camión iba hacia un pueblo, en el camino se encontró con 4 autos más. ¿Cuántos vehículos se dirigían al pueblo?
6. Lastimamos sin movernos, envenenamos sin tocar. Podemos dar la razón y engañar. Nunca nos juzgan por el tamaño. ¿Quiénes somos?
7. ¿Con que mano es mejor mezclar el caldo?
8. Aliméntame y viviré, dame agua y moriré. ¿Quién soy?
9. ¿Quién puede hacer muchos movimientos estando sentado?
10. ¿Qué se moja mientras seca?
11. Cuando más le quitas, más grande se vuelve. ¿Qué es?
12. Siempre estoy entre la tierra y el cielo, suelo estar a distancia. Si intentas acercarte, me alejaré.
13. Iban caminando: el esposo y la mujer, el hermano y la hermana, el cuñado y el yerno. ¿Cuántas personas eran?
14. Sin luz no existo, pero si me mira me muero. ¿Quién soy?
15. Cada noche me asignan una tarea para la mañana siguiente y aunque siempre la cumplo, siempre me regañan ¿Quién soy?
16. ¿Qué puede viajar por todo el mundo estando siempre en un rincón?
17. ¿Qué es lo que siempre aumenta pero nunca disminuye?

1. R/: La metra "M" 2. R/: El neumático de repuesto. 3. R/: Un guante. 4. R/: La palabra "Incorrecto" 5. R/: Uno, el camión. 6. R/: Las palabras 7. R/: Es mejor hacerlo con un cucharón, no con las manos. 8. R/: El fuego 9. R/: Un ajedrecista. 10. R/: La toalla 11. R/: Un foso 12. R/: El horizonte 13. R/: Tres 14. R/: La sombra 15. R/: Un despertador 16. R/: Una estampilla postal 17. R/: La edad

Juegos mentales



ADIVINANZAS



Amarillo por fuera, amarillo por dentro y con un corazón en el centro. ▶



Soy pequeño y blandito y mi casa llevo siempre sobre el lomito. ▶



Cuando sonríes asoman blancos como el azahar unas cositas que cortan y que pueden masticar. ▶



Blanca por dentro, verde por fuera. Si quieres que te lo diga, espera. ▶



Te la digo y no me entiendes, te la repito y no me comprendes. ▶



Tengo agujas y no sé coser, tengo números y no sé leer. ▶



Dos pinzas tengo, hacia atrás camino, en el agua vivo, en el mar o en el río. ▶



Todos me quieren para descansar ¡si ya te lo he dicho! no pienses más. ▶



La A, anda, la B, besa, la C, reza ¿Qué fruta es esa? ▶



3

JUEGOS MENTALES

Juegos mentales



ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

1.



2.



3.



Juegos mentales



ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

4.



R/:

1.



2.



3.



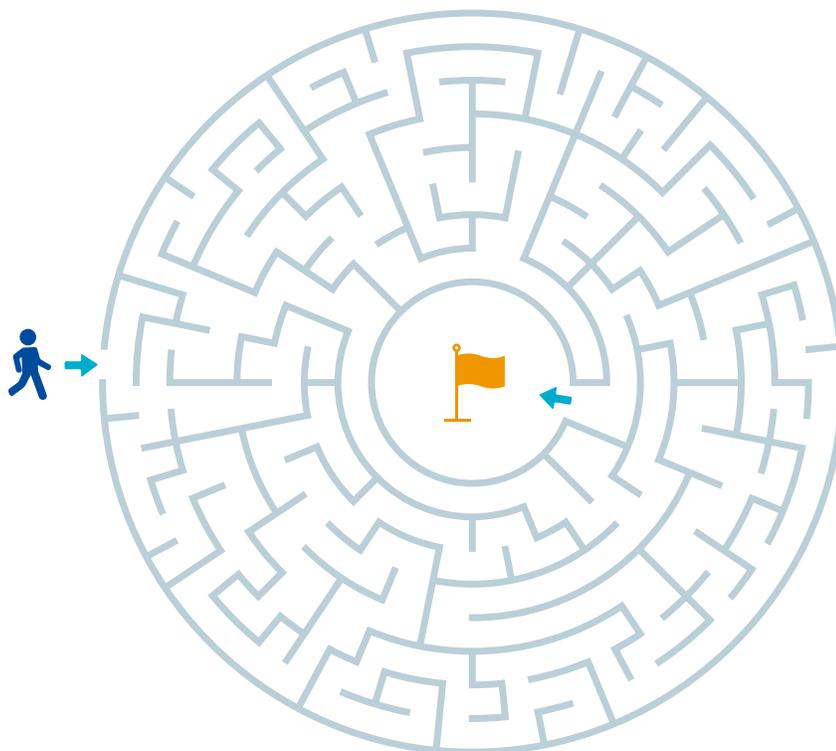
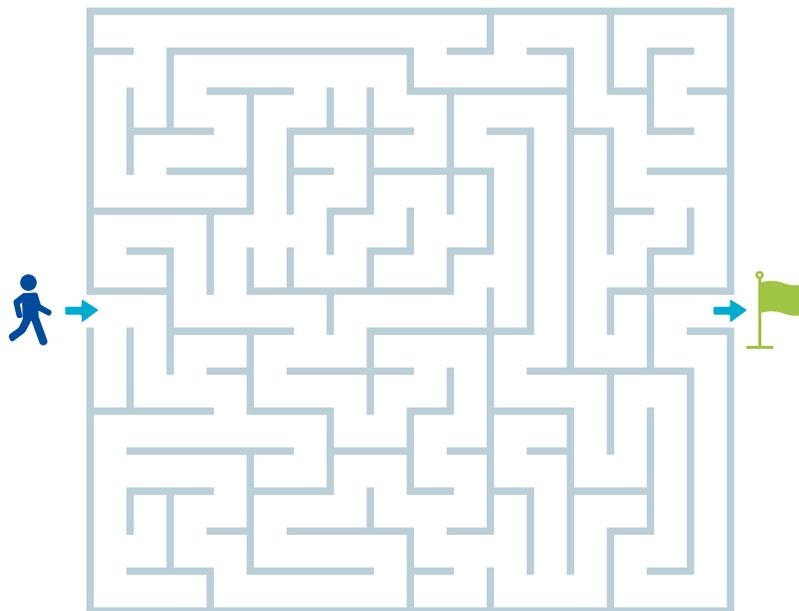
4.



Juegos mentales



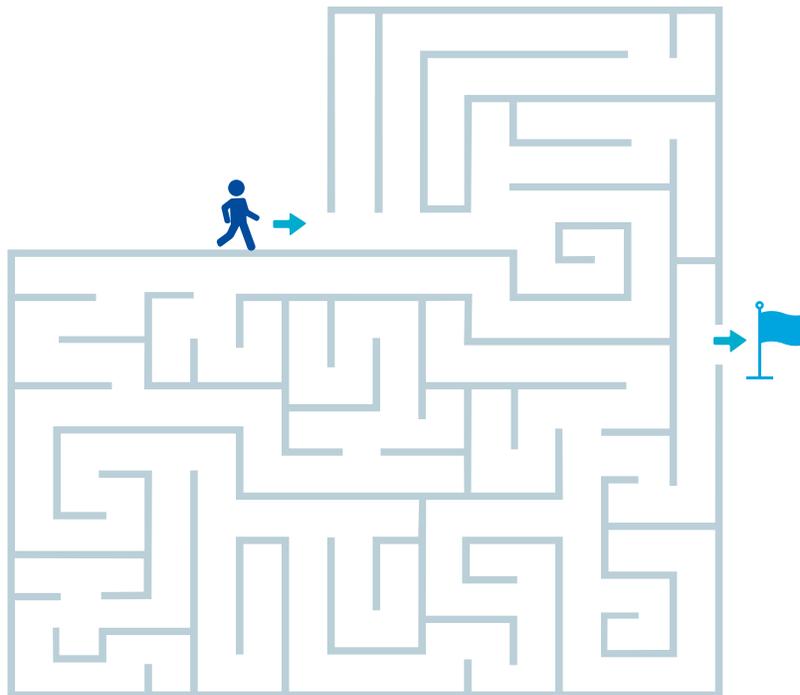
LABERINTOS



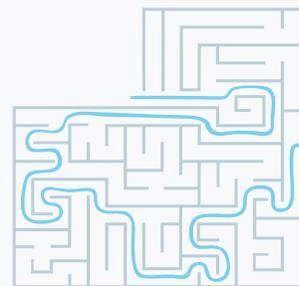
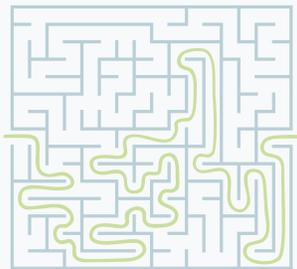
Juegos mentales



LABERINTOS



R/:



3

JUEGOS MENTALES

Juegos mentales



SOPA DE LETRAS

Animales



B	A	E	T	Z	V	P	B
H	R	M	H	R	P	E	Z
J	I	R	A	F	A	R	A
M	R	S	B	A	N	R	S
C	A	B	A	L	L	O	Z
Z	T	O	R	T	U	G	A
F	O	C	A	B	H	R	V
S	N	T	M	L	E	O	N



Animales



S	P	U	L	P	E	C
M	R	E	O	S	O	A
O	O	V	R	N	P	B
N	A	N	E	R	O	A
P	A	J	O	T	O	L
S	O	S	A	U	P	L
E	R	G	A	L	L	O



Juegos mentales



SOPA DE LETRAS

Frutas



B	A	E	T	Z	V	P	B
H	R	M	H	R	P	E	Z
J	I	R	A	F	A	R	A
M	R	S	B	A	N	R	S
C	A	B	A	L	L	O	Z
Z	T	O	R	T	U	G	A
F	O	C	A	B	H	R	V
S	N	T	M	L	E	O	N



<< REGRESAR MENÚ PRINCIPAL

4

MEDITACIÓN

• ¿Cómo meditar? •

Una sencilla guía para principiantes

Siéntate de manera relajada, con la espalda relajada y por unos momentos permanece así. Luego piensa: "Usaré este tiempo de la mejor manera que pueda, con la mayor conciencia, con una mente abierta y suave, para ayudarme a mí y a los demás".

Respira naturalmente, relaja todos los músculos en la profundidad del cuerpo

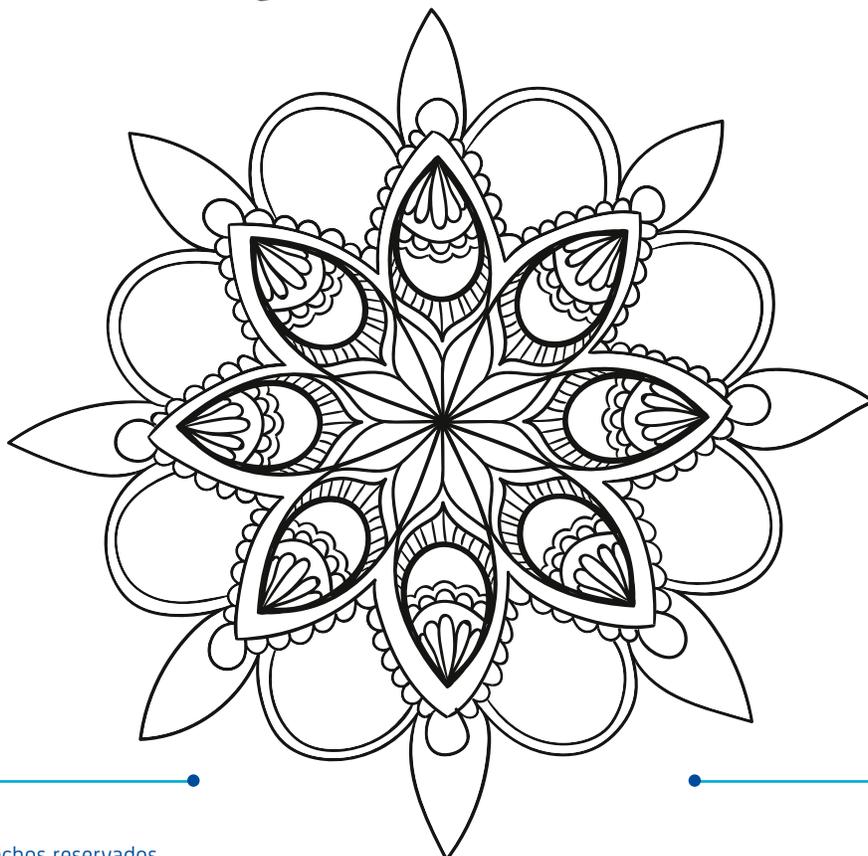
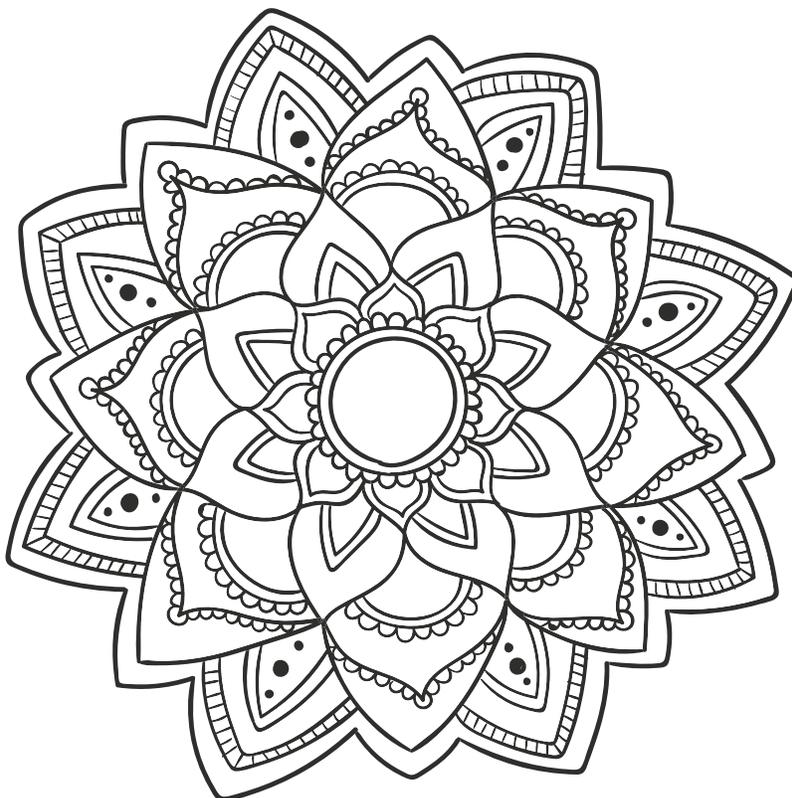
Prueba esto por un rato y ve lo que sucede. No traigas a la mente demasiadas ideas sobre meditar y la meditación. Sólo permítete estar en un estado natural. Esta es la base para el principiante.

Cada vez que se te olvide lo que haces, sólo regresa al principio otra vez. Detente después de 5 minutos y pide un deseo: que la bondad de estar presente, suave y con una mente abierta, beneficie a los demás y a mí.

Lentamente, obtendrás un poco de experiencia personal sobre cómo es en realidad sólo estar sin hacer nada, en un estado alerta. Este es un fundamento simple, y puede ser expandido infinitamente.



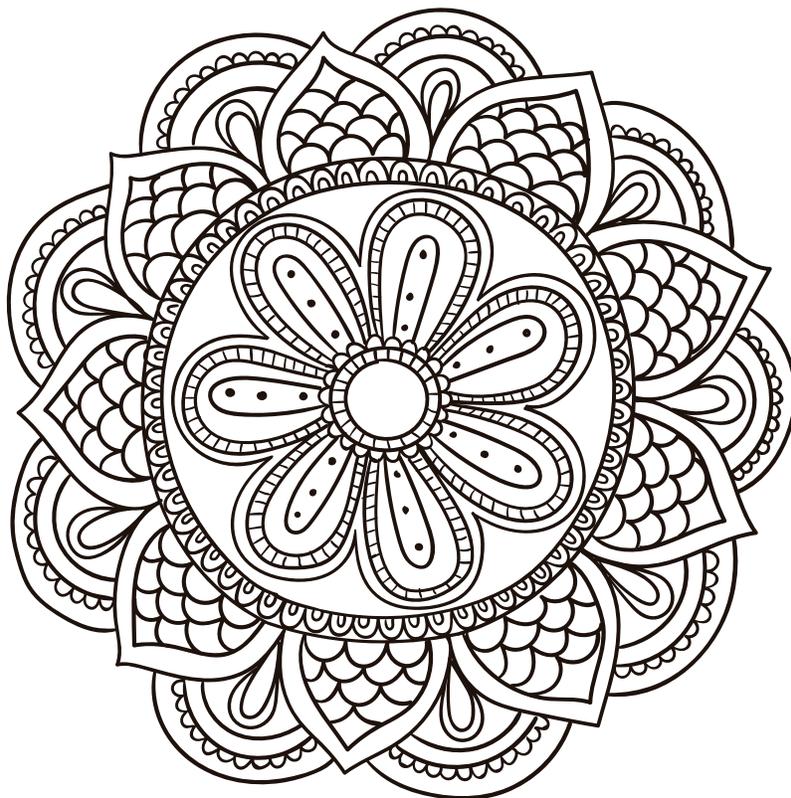
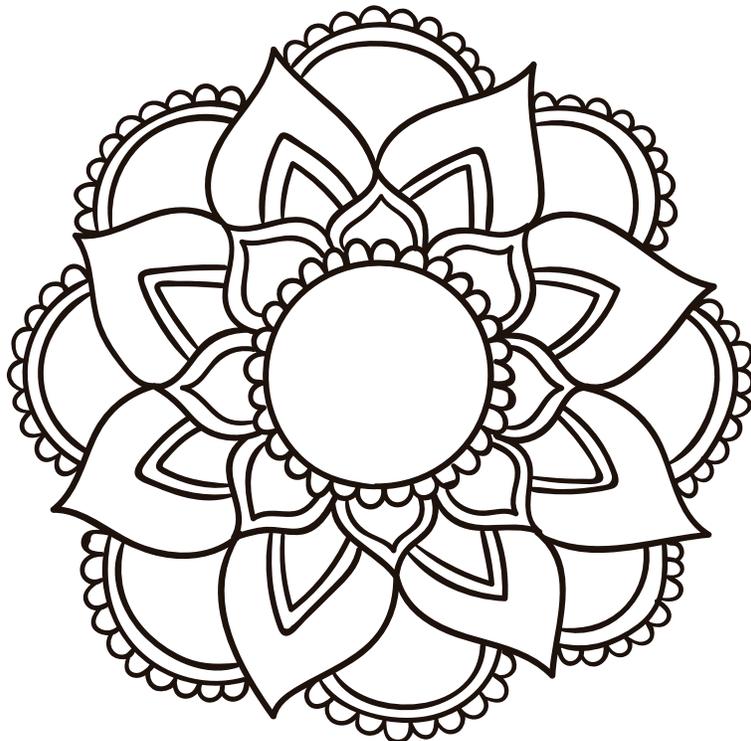
MANDALAS



4

MEDITACIÓN

MANDALAS



Meditación



AROMATERAPIA



Llevar varias **esencias o aromas** con las cuales se pretende regalarle tranquilidad a cada uno, se puede hacer la meditación cerrando los ojos y colocando al participante oler la esencia y que cada uno diga a que le huele.

PRACTIQUE “METTA” PARA SUAVIZAR Y ABRIR SU CORAZÓN.



Esta práctica usa frases específicas para mandar deseos de amor y bondad a uno mismo, los seres queridos, personas neutrales, personas difíciles y todos los seres en todas partes del mundo, sin excepción. **Usted puede escoger tres o cuatro de las siguientes frases o crear frases:**

- Que me sienta lleno de bondad amorosa.
- Que me sienta a salvo de peligros.
- Que yo me acepte tal como soy.
- Que yo me sienta en paz y a gusto.
- Que esté en el aquí y el ahora.

Pase unos cuantos minutos ofreciendo estas frases a usted mismo, tomando el tiempo para imaginarse y sentir directamente la experiencia que invocan las imágenes. Después haga lo mismo ofreciéndoselas a las otras personas. Puede hacer la práctica metta “**Meditación de Bondad Amorosa**” al principio, al final del día.

<< REGRESAR MENÚ PRINCIPAL

Relajación



Aplica **Técnicas de visualización-imaginación**, de dos a tres minutos escenas agradables o neutras: paisajes, colores, sonidos, tacto, sabores, olores.



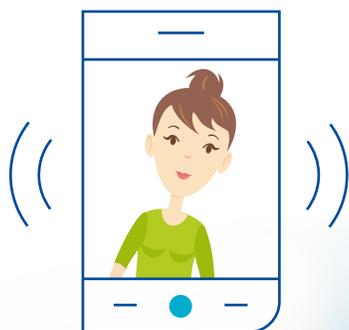
AUTOMASAJE

Realizar automasaje en la parte que se desee cuello, hombros, cara con la yema de los dedos.



MASAJE A UN COMPAÑERO

Colocar las manos sobre la espalda del compañero con la palma de las manos hacer movimientos en forma de círculos por toda la zona, luego repetir con la yema de los dedos.



Llamadas o mensajes a familiar o amigo para decirles palabras agradable:
Tranquilidad y agradecimiento.

Dinámicas



APRECIOS:

Permite activar el carácter emocional entre los compañeros de trabajo y reconocer el valor de los demás.



<https://www.youtube.com/watch?v=t-sGuuFHhJA>



TALLER DE LOS ABRAZOS:

Esta actividad facilita el reconocimiento de emociones y la expresión de estas. Ayuda a estirar los músculos del tren superior y mejora la comunicación no verbal y la confianza entre los compañeros.



<https://www.youtube.com/watch?v=joLHGgWrik4>



HABÍA UN SAPO:

La actividad permite mejorar la concentración, memoria y coordinación, a la vez que por medio del canto nos desconectamos de la rutina laboral.



<https://www.youtube.com/watch?v=52ouVTEfbN0>



ORDENES CONTRARIAS:

Se reciben ordenes y se realizan las actividades contrarias a lo que se menciona. Generando comunicación y agilidad mental entre los participantes.



EL ESPEJO:

Por medio del ritmo se movilizan todos los grupos musculares del cuerpo, se trabaja en la concentración y la capacidad de realizar en orden consecutivo los movimientos o gestos que indique el líder. Mejora la comunicación no verbal en el equipo.

6 DINÁMICAS

Dinámicas

**EL DESAPEGO:**

Todos los participantes formaran un círculo y se enumeraran. En el centro del círculo habrá una mesa con dulces, luego en orden numérico cada participante debe coger el dulce que más le guste. **Nota:** Si otro participante coge el que más le guste se lo puede quitar. Al final de la actividad quien dirige la pausa debe decir que el dulce con el que quedaron se lo deben pasar al compañero que este a su mano derecha.

**EL AHORCADO:**

El líder de la pausa elige la palabra que deben adivinar, dibuja el número de rayas que contenga el total de la palabra, los participantes deben ir diciendo letras o vocales hasta lograr descifrar la palabra.

**BUSCANDO CARAS:**

Uno de los participantes, en silencio observa cuidadosamente la cara de las personas que tiene a su alrededor, luego se vendan los ojos del participante y este debe descubrir a cada uno de los compañeros que estan a su frente.

Nota: Se pueden vender varios participantes.

**TELÉFONO ROTO:**

Los participantes se forman en fila y el líder de la pausa le dice una oración al oído a uno de ellos y este debe pasar la información uno a uno hasta el último participante, la idea es que al finalizar sea la misma oración que dijo el líder.


[<< REGRESAR MENÚ PRINCIPAL](#)

¿Cómo hacerle frente a la fatiga?



Vuelva su dormitorio, un spa:



Haga de su habitación una escapada agradable, tranquila y relajante. Deshágase de aparatos de ejercicio, televisores.

Apaga la tableta, el televisor y el teléfono. La luz azul en su pantalla tiene el mismo efecto en su cerebro que la luz solar, lo que significa que lo despierta justo cuando quiere estar a la deriva.

Mantengan regulado su consumo de cafeína y alcohol:



Evite la cafeína e ingerir alcohol después del mediodía.

Recuerde que si bien hay cafeína en el café, también se encuentra en las bebidas cola, el té y en menor proporción en el chocolate.

Las bebidas energizantes contienen una gran cantidad de esta sustancia.

El consumo diario de café no deberá superar dos tazas o posillo regulares al día.

Mantén un diario de sueño:



1. Los tiempos de sueño recomendados son entre 7.5 a 8 horas.

2. Determina el número total de horas que duermes. Ten en cuenta si tomaste siestas o si despertaste en medio de la noche.

3. Nota cómo te sentiste en la mañana. ¿Renovado y listo para conquistar el mundo? ¿O cansado y fatigado?

Un diario de sueño no solo te brindará información importante sobre tus hábitos de sueño, sino que también será útil para tu médico si cree que padeces un trastorno del sueño.

¿Cómo hacerle frente a la fatiga?



Atrape algunos rayos de la mañana:



La luz del sol mantiene el tic-tac de su reloj interno. Salga tan pronto como se despierte y pase al menos 15 minutos bajo el sol de la mañana. (Y si es un sol caliente, use protector solar).

Maneje su reloj interno:



Hora de acostarse: Acuéstese aproximadamente a la misma hora todas las noches, incluidos los fines de semana.

No duerma los fines de semana más de la cuenta.

Siestas: Si debe tomar una siesta, programe la alarma para que no duerma más de una hora. No tome una siesta después de las 3 p.m.

Manténgalo fresco:



Los cuerpos fríos duermen mejor, pero la mayoría de las personas mantienen sus habitaciones demasiado calientes durante la noche, lo que puede interferir con el sueño. Tomarse un baño caliente antes de acostarse es una buena idea, porque una vez que salga del baño, su cuerpo se enfriará más rápidamente, lo que lo ayudará a quedarse dormido.

El trabajo por turno: promoviendo dormir en la casa



Luz: Oscurezca cuarto y baño. Instale cortinas que bloqueen la luz y absorban el sonido. Use antifaces anti luz. Use lentes oscuros de regreso a casa.

Sonido: Use tapa oídos o aparatos de ruido blanco. Instale tapetes y cortinas que absorban ruido. Desconecte el teléfono. Cuénteles familia y amigos su programación de trabajo.

<< REGRESAR MENÚ PRINCIPAL

Memoriza números y colores



Memoriza la asignación de cada número a cada color, a continuación escribe debajo de cada color el número que le corresponde.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.

7.							

Memoriza la asignación de cada número a cada color, a continuación colorea encima de cada número el color que le corresponde.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.

5.	8.	2.	4.	1.	6.	3.	7.

4.	1.	7.	2.	3.	6.	8.	5.

Memoriza la asignación de cada número a cada color, a continuación escribe debajo de cada color el número que le corresponde.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.

Memoriza números y colores



Memoriza la asignación de cada número a cada color, a continuación colorea encima de cada número el color que le corresponde.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.

3.	1.	8.	5.	2.	7.	6.	6.

6.	8.	4.	2.	5.	1.	3.	7.

Memoriza la asignación de cada número a cada color, a continuación escribe debajo de cada color el número que le corresponde.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.

Memoriza la asignación de cada número a cada color, a continuación colorea encima de cada número el color que le corresponde.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.

3.	1.	8.	5.	2.	7.	6.	6.

6.	8.	4.	2.	5.	1.	3.	7.

Letras y números



Compara, en cada fila, la columna de la izquierda con la de la derecha y comprueba que en ambas columnas aparecen las mismas letras; si no es así anota cual es la letra que no aparece en ambas columnas.

1°	KYTUHC BQ	QHBYTCK	1°	U
2°	CPYTGHÑO	YÑPCHTG	2°	
3°	LADIZFS	DJSFILZ	3°	
4°	NBMOPRCV	CBNVMPO	4°	
5°	FTBXULG	ELBGUFXT	5°	

Compara, en cada fila, la columna de la izquierda con la de la derecha y comprueba que en ambas columnas aparecen las mismas letras; si no es así anota cual es la letra que no aparece en ambas columnas.

1°	ZPÑEVID	ÑIPVSDEZ	1°	
2°	UYHLCAGK	KUGYHAC	2°	
3°	TBPRQCFG	RGBPTCF	3°	
4°	DIFOJNHU	JUHODFN	4°	
5°	BLAXFWM	LXNWFAMB	5°	

Compara, en cada fila, la columna de la izquierda con la de la derecha y comprueba que en ambas columnas aparecen las mismas letras; si no es así anota cual es la letra que no aparece en ambas columnas.

1°	TRIGUVSD	UDTSIVR	1°	
2°	ÑEPKBCXO	POKÑXEC	2°	
3°	DLMIHRZ	RYZDIMRH	3°	
4°	FOLPABM	POBLMAFH	4°	
5°	NJHPRSW	SWPHRGNJ	5°	

Letras y números



Compara, en cada fila, la columna de la izquierda con la de la derecha y comprueba que en ambas columnas aparecen los mismos números; si no es así anota cual es el número que no aparece en ambas columnas.

1°	2584190	94203158	1°	
2°	71365984	3748156	2°	
3°	60417258	8427165	3°	
4°	3579142	28349175	4°	
5°	95134706	0764594	5°	

Compara, en cada fila, la columna de la izquierda con la de la derecha y comprueba que en ambas columnas aparecen los mismos números; si no es así anota cual es el número que no aparece en ambas columnas.

1°	10928635	3128950	1°	
2°	74561923	9531645	2°	
3°	80432359	0893524	3°	
4°	47261853	2364817	4°	
5°	91051736	7601951	5°	

PAUSAS
Saludables

