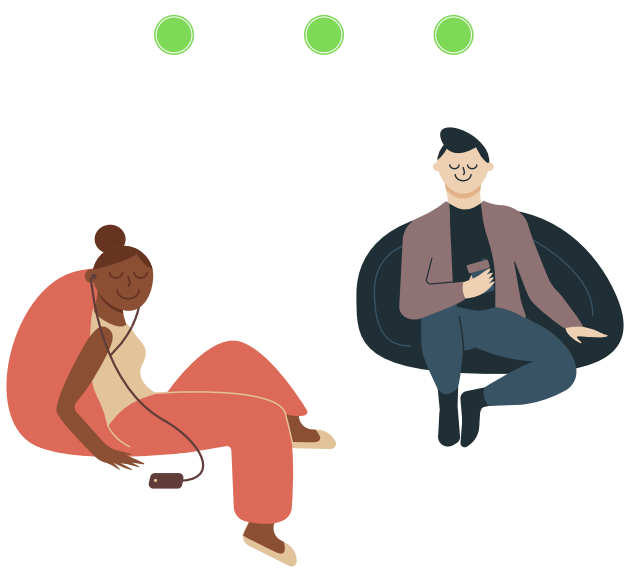


MOMENTO DE RELAJACIÓN

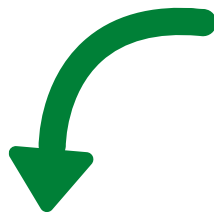
La dinámica de trabajo actual, tanto en el hogar como en las actividades laborales, ha impactado en gran medida a la rutina que se desarrolla cotidianamente. Nuevas formas de interactuar con las personas, esquemas distintos en los que se realiza el trabajo, horarios mixtos, que sumados al tiempo de permanencia dentro del hogar, hacen sentir que se vive en otra dimensión.



Ante esta situación, lo más recomendable es tomar unos minutos para realizar ejercicios de relajación, y así estar en óptimas condiciones para continuar las labores.

Algunos ejercicios de yoga pueden ayudar a relajar la mente y el cuerpo.

VENTAJAS



- Pueden realizarse desde la comodidad del hogar.
- Requieren poco tiempo.
- Ayudan a oxigenar el cerebro y los músculos, así como a reducir el estrés y la fatiga.
- Pueden realizarse al despertar, al iniciar el trabajo, al iniciar una videoconferencia, antes de dormir, todos los días de la semana.
- Pueden compartirse con la familia, con las alumnas y los alumnos.



Ejercicios para favorecer la relajación y la respiración

<https://www.youtube.com/watch?v=50BFidIXSeE&feature=youtu.be>

<http://sumaminutos.televisioneducativa.gob.mx/>

