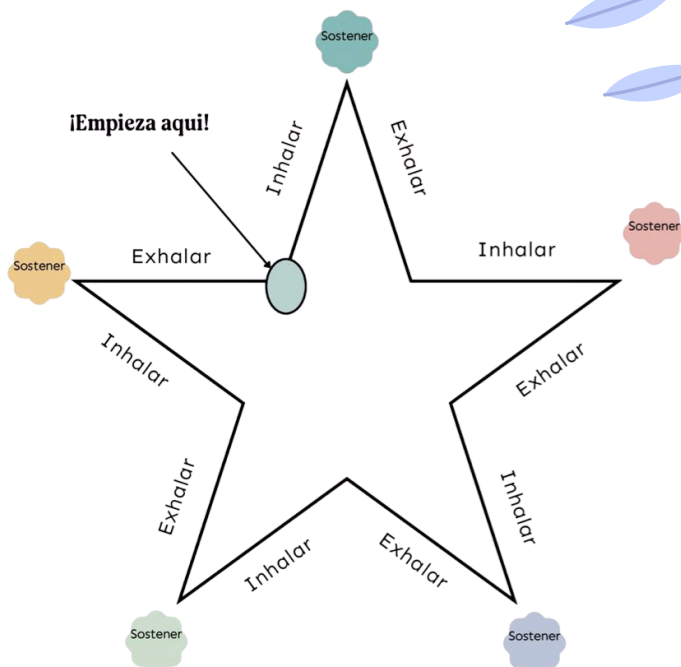




RESPIRACIÓN DE *estrella*



RESPIRACIÓN DE ESTRELLA

¡Prepárate para trazar con tu dedo! Comienza en cualquier lado de la estrella para "inhalar", sostén la respiración en ese punto y luego exhala. Continúa hasta que hayas recorrido toda la estrella.



Encuentra aquí más material de apoyo
en la página web del programa
Cuidando a quienes Cuidan.

www.cuidandoacuienescuidan.cl



Pausa Activa en el CUIDADO

Cuídate para poder cuidar
Área Kinesiología Territorio Sur



¿QUÉ ES UNA PAUSA ACTIVA?

Es un descanso corto dentro de la jornada laboral (generalmente entre **3 y 10 minutos**) en el que se realizan movimientos suaves, estiramientos, ejercicios de movilidad o respiración con el objetivo de relajar el cuerpo y renovar la energía física y mental.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACER PAUSAS CUANDO CUIDAS A UNA PERSONA EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA?

- Manejas carga moviendo, levantando o cambiando de posición a una persona.
- Mantienes posturas prolongadas.
- Requieres precisión y atención.
- Gestionas carga emocional.
- Aporta bienestar para ti y para la persona atendida.

BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS

- Prevención de dolores y lesiones.
- Evita la sensación de piernas cansadas o hinchadas.
- Reduce el estrés y la fatiga mental.
- Mejorar amplitud de movilidad articular.
- Aumenta la energía y rendimiento.
- Favorece a adoptar mejores posturas.

ESTIRAMIENTO INICIAL



RUTINA ESTIRAMIENTO COMPLETO

Mantención de cada movimiento 15-20 segundos, 2 repeticiones de cada uno, con 30 segundos de descanso entre cada uno.

