

# Disminuye el estrés realizando una

## UNA PAUSA ACTIVA

---

Una **PAUSA ACTIVA** (de tipo físico) es un momento de tu día que incluye el **MOVIMIENTO** de tu cuerpo con el objetivo de **LIBERAR ESTRÉS**.



# EJEMPLOS DE UNA PAUSA ACTIVA

---

1. Respirar profundo y estirar tus piernas y brazos.

2. Tensar los músculos de tu cuerpo por unos segundos y después relajarlos.

3. Subir o bajar escaleras.

4. Caminar en periodos de 2 a 5 minutos (alrededor de tu casa, escuela, etc.)

5. Levantarte de tu lugar e ir por un vaso de agua.



De esta manera se **EVITA**  
que los **MÚSCULOS** se  
**TENSEN** por mucho  
**TIEMPO** y puedes volver a  
**RECARGAR** tu **CUERPO DE**  
**ENERGÍA.**

---



Referencia:

<https://www.facebook.com/encuentroporlasaludintegral/photos/pcb.1450171948728727/1450171778728744>