



BIENESTAR ESTUDIANTIL /  
PRIMEROS AUXILIOS



## PAUSAS PSICOFÍSICAS ENERGÉTICAS

Consiste en desarrollar la destreza y la habilidad de aprovechar cada oportunidad, cada experiencia, cada contacto personal, cada momento de la vida, activando lo mejor de sí mismo



## Pausas para realizar entre las clases y al final de la jornada.

Haga un semi círculo con su  
cabeza girándola de lado a lado,  
lentamente sin llevarla hacia  
atrás ni círculos completos.



Eleve los hombros,  
mantenga esta posición  
contando hasta 15



Gire el brazo hasta tocar  
el hombro contrario y  
mantenga 15 segundos



Gire el brazo contrario y  
mantenga 15 segundos.





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

Eleve los hombros, gírelos hacia adelante y atrás, 15 veces.



Estire el cuello hasta tocar la oreja con el hombro y el brazo del mismo lado hacia atrás.





**A veces... todo lo que necesitas es hacer una pausa, para así poder disfrutar de todo lo bueno de la vida.**



**Maribel Naranjo  
AUX. de Enfermería**

[www.colegiosantalusa.edu.co](http://www.colegiosantalusa.edu.co)

