

PROTOCOLO DE AUTOCUIDADO POR TELETRABAJO

SOCIEDAD EDUCATIVA LEONARDO DA VINCI S.A.

Aporte Mutual de Seguridad MAYO 2020

EJERCICIOS ANTES DE INICIAR TU JORNADA



Mantente Saludable

¡Buenos días! Moviliza tus hombros antes de iniciar tu jornada



HOMBROS:
elevación alternada de brazos



HOMBROS:
movilidad circular



TRONCO:
giros de un lado al otro



HOMBROS:
separar y juntar brazos

*Repite cada uno de estos ejercicios 4 veces.



Encuentra este y otros Consejos para tu Seguridad y Salud en Intranet y Mutual UP



te cuido
y juntos
PREVENIMOS

¡Buenos días!

Mejora tu salud realizando Pausas Activas



CAMINA

Camina durante 1 minuto en el lugar donde te encuentres, pasillo, casa o subiendo escaleras.

TONIFICA

Realiza 1 minuto de ejercicios de piernas con elevación y flexo-extensión de rodillas.

ESTIRA

Realiza ejercicios de estiramientos y movilidad de las diferentes articulaciones.

DESCANSA TUS OJOS

Mira a un lado y otro, mira hacia el horizonte. Después, cierra los ojos varios segundos y repite.



Encuentra esta información también en Intranet y Mutual UP



PROTOCOLO DE AUTOCUIDADO POR TELETRABAJO SOCIEDAD EDUCATIVA LEONARDO DA VINCI S.A.

Aporte Mutual de Seguridad MAYO 2020

*Me cuido,
te cuido
y juntos
PREVENIMOS*

¡Buenos días!

Conoce los beneficios de realizar actividad física moderada

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico entre otros beneficios para tu salud.



 Encuentra esta información también en Intranet y Mutual UP

 **SSOi**
Seguro de Salud y Seguro de Cesantía por Vejez
Caja Costarricense de Seguro Social

SITIO WEB: EJERCICIOS

<https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox/FMfcgxwHNMRZBmGnFvjgRrwrBTmWPdG?projector=1>

 **Consejos para tu seguridad y salud** 

Mantente Saludable

 ¡Buenos días! Ponte de pie y súmate a una nueva Pausa Activa

¿Puedes engañar a tu mente? Descúbrelo intentando los ejercicios que trae el equipo Vive Saludable

Ir al video 



SSOi Encuentra este y otros Consejos para tu Seguridad y Salud en Intranet y Mutual Up 

PROTOCOLO DE AUTOCUIDADO POR TELETRABAJO

SOCIEDAD EDUCATIVA LEONARDO DA VINCI S.A.

Aporte Mutual de Seguridad MAYO 2020

Consejos para tu seguridad y salud



Mantente saludable

¡Buenos días! Recuerda cuidar tu postura durante la jornada de trabajo



Mantén tu espalda apoyada sobre un respaldo.



Pon los antebrazos sobre los apoyabrazos o un mueble que cumpla esta misma función.



Mantén tu cabeza mirando al frente, con la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos.



Utiliza en lo posible teclado y mouse anexos al computador portátil.

SSOI Encuentra este y otros Consejos para tu Seguridad y Salud en Intranet y Mutual Up



SITIO WEB EJERCICIOS:

<https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox/FMfcgxwHNMRZBmGwSTpPMHFGpTfTwwhT?projector=1>



Consejos para tu seguridad y salud



Mantente Saludable



¡Buenos días! Te invitamos a una nueva Pausa Activa para iniciar tu día

Activa tu día junto al equipo de Vive Saludable

Ir al video



SSOI Encuentra este y otros Consejos para tu Seguridad y Salud en Intranet y Mutual Up



PROTOCOLO DE AUTOCUIDADO POR TELETRABAJO

SOCIEDAD EDUCATIVA LEONARDO DA VINCI S.A.

Aporte Mutual de Seguridad MAYO 2020

Mantente Saludable

¡Buenos días! Hoy te entregamos algunos tips para obtener una buena postura

- La espalda debe tocar el respaldo, y los pies el suelo.
- Las rodillas deben estar en un ángulo de 90°.
- El teclado debe estar situado de forma que los hombros estén relajados.



SSOi Encuentra este y otros Consejos para tu Seguridad y Salud en Intranet y Mutual Up



SITIO WEB CON EJERCICIOS

<https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox/FMfcgxwHNMRZBmHPmnMNjhMhHjCcsVKp?projector=1>



Consejos para tu seguridad y salud



Mantente Saludable



¡Buenos días! Motívate a hacer ejercicio junto a Vive Saludable

Te invitamos a realizar una rutina de ejercicios de tren inferior para activar tu día.

Ir al video



SSOi Encuentra este y otros Consejos para tu Seguridad y Salud en Intranet y Mutual Up



PROTOCOLO DE AUTOCUIDADO POR TELETRABAJO

SOCIEDAD EDUCATIVA LEONARDO DA VINCI S.A.

Aporte Mutual de Seguridad MAYO 2020

Me cuido,
te cuido
y juntos
PREVENIMOS

¡Buenos días!

Activa tu jornada con unos simples ejercicios

1



Separa tus dedos lo máximo que puedas.

2



Gira las manos hacia los lados.

3



Abre y cierra tus manos.

4



Estira tus muñecas.



Encuentra esta información también en Intranet y Mutual UP

