a. Procurar el cuidado integral de su salud.

- **Realice pausas activas junto con mis aprendices en formación, en donde se realizaron ejercicios de calistenia con el fin de estirar los músculos y relajar el cuerpo y la mente, con el fin de seguir realizando actividades académicas con ánimo y efectividad.**



- **Usé almohadilla de gel para el mouse y Posa manos de gel para Teclado, con el fin de evitar enfermedades relacionadas con la tensión en las manos por Digitación repetitiva.**

- **Descanse mis manos haciendo ejercicios de estiramiento y relajación.**

Realice pausas en mi visión mirando hacia otros lugares y no todo el tiempo en la pantalla.

