COMITÉ PAUSAS ACTIVAS	Fundairis Fundación Arco Iris de Amor	PAUSAS ACTIVAS 27 de febrero

Objetivo: Realizar pausas activas para mejorar la salud física y mental de los participantes. Reducir el estrés y aumentar la productividad física y mental de los trabajadores.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

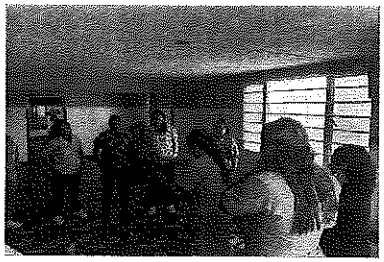
Siendo las 9:00 de la mañana del día 27 de febrero de 2026, se realiza la actividad de pausas activas con todo el talento humano del CDI Lo Colores Del Arcoíris, las pausas activas que fue un breve intervalo que el equipo tomó durante el día en los que se realizó una pequeña actividad física y de relajación para contrarrestar los efectos negativos. sedentarismos y el estrés durante la jornada.

Con esta actividad del día de hoy logramos mejorar la circulación sanguínea y reduce el dolor muscular incorporando las pausas activas en la rutina diaria podemos llegar a tener un impacto positivo en la salud y el bienestar general de todas nosotras con esta pausa activa también trabajamos la concentración la atención y la escucha pues se trataba de realizar un círculo con todo el talento humano y en la mitad de nosotras dejar un palo la persona que empezó nombraba a otra persona del equipo y esa persona tenía que coger el palo antes de que tocara el piso así fueron nombrando una a una a todas las compañeras del talento humano hasta lograr que solo quedaran dos personas Sin quejarán caer el palo.

Se anexa registro fotográfico y lista de firmas de asistencia







En constancia firman

Coordinadora

Jenniffer Torres
Auxiliar administrativa

Lucero Acosta
Agente educativa

Carolina Silva
Agente educativa

Agente educativa

Johanna Rodriguez
Agente educativa

Agente educativa

YAIRA CASTRO
Agente educativa

Auxiliar pedagógica

Gestor de Alimentos

Gestor de Alimentos

Rocio Acevedo
Servicios generales

Xiomara Acosta
Servicios generales