

soyprovidencia

Consejos y Cuidados

#QuedateEnCasa

2



Providencia

EDUCACIÓN

CABEZA

(Realizar estos ejercicios de forma lenta para evitar mareos)

Posición: Sentado con la espalda bien apoyada en el respaldo y pies sobre el suelo.

Ejercicio del “Si”: Llevar el cuello hacia atrás dirigiendo la mirada hacia el techo para luego bajar y aproximar la barbilla al pecho, como en el gesto que se hace cuando se dice “Si” con la cabeza.



Ejercicio del “No”: Girar la cabeza a un lado y luego al contrario, como el gesto que se hace cuando se dice “NO”



Lateralizaciones de Cuello: Con la mirada fija en el frente y sin girar, acercar la oreja derecha al hombro derecho y luego repetir al lado contrario.



soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

#QuedateEnCasa



soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**