



ORIGINAL - SINCE 1930



GUÍA DEL  
ENCUENTRO DE  
BIENESTAR  
PAUSA SALUDABLE

## ¡TE DAMOS LA BIENVENIDA A LAS PAUSAS SALUDABLES *JUST!*

Son momentos que se realizan durante la jornada de trabajo que ayudan a reducir la fatiga laboral, el estrés y prevenir lesiones físicas originadas por el mismo trabajo.

Son un conjunto de actividades tanto físicas como mentales diseñadas para ejercitar el cuerpo y mente en periodos cortos de tiempo.

La forma de usar esta guía es muy sencilla, sólo debes organizar la Pausa, pararte frente a los participantes y leerla. No tienes que memorizar nada para lograr una Pausa Saludable exitosa.

Recuerda que, aunque conozcas el tema de memoria, es muy importante que los participantes te vean siguiendo esta guía para que puedan apreciar lo fácil que es ser Consultor/a *Just*.



## 6 PASOS PARA REALIZAR UNA PAUSA SALUDABLE *JUST*

A continuación, encontrarás una guía para realizar una Pausa Saludable *Just*, organizada y exitosa. Simplemente sigue el paso a paso detallado en este cuadernillo y verás...

¡Cuán fácil es hacer una Pausa Saludable *Just*!

PASO	TIEMPO
1. Planeación del Anfitrión/a. (Jefatura de Recursos Humanos, Director establecimiento Educativo, etc.).	20 minutos
2. Preparación y bienvenida a los participantes.	02 minutos
3. Inicio e introducción a la actividad.	05 minutos
4. Demostración de los productos <i>Just</i> .	15 minutos
5. Dinámicas.	05 minutos
6. Repaso y Cierre de la Pausa Saludable <i>Just</i> .	03 minutos





## LISTA DE ELEMENTOS QUE NECESITARAS



### ELEMENTOS DE APOYO

- ✓ Mantel *Just*.
- ✓ Reproductor de Sonido (Opcional).
- ✓ Hornillo/difusor para Aceite Esencial.
- ✓ Caja de Pañuelos de papel.



### AYUDAS DE VENTA

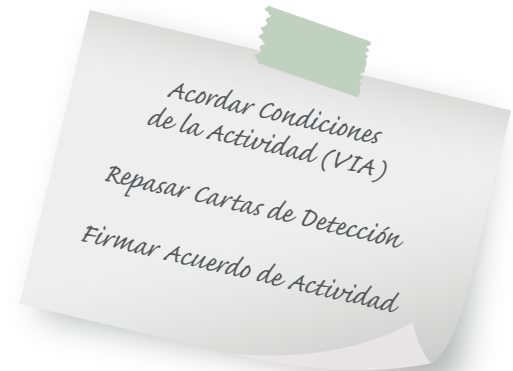
- ✓ Cartas de Detección de Necesidades.
- ✓ Tarjetas Fechadoras Temáticas.
- ✓ Sorteo Encuesta.
- ✓ Lápices *Just*.
- ✓ Catálogo de Productos.
- ✓ Diga Si.
- ✓ Manual de Productos para tu consulta personal.
- ✓ Agenda *Just*.
- ✓ Carta de Presentación Empresa.
- ✓ Acuerdo de Actividad.
- ✓ Test (Opcional).



# 1. PLANEACION DE LA ACTIVIDAD: DIAS ANTES DE LA ACTIVIDAD (Jefatura RRHH, Director, etc.)

La Planeación de la actividad abarca los 15 a 20 minutos que le dedicarás al Contacto que acabas de agendar para planear los detalles de su próxima Pausa Saludable.

**Una buena preparación, es lo más importante para asegurar el éxito del evento.**



## 2. PREPARACIÓN Y BIENVENIDA, ANTES DE COMENZAR LA PAUSA SALUDABLE *JUST*

30 MINUTOS ANTES  
DE EMPEZAR



### REÚNETE CON EL CONTACTO



- Revisa la lista de los participantes.
- Repasar tiempo de duración.



- Indagar si algún participante tiene una condición especial.
- Reconocer espacio de la actividad.



- Acordar forma de presentación (introducción).
- Entusiasma al Contacto a diseñar un botiquín *Just* de acuerdo a las necesidades para continuar con el bienestar hasta la próxima Pausa.



- Define un lugar de atención personalizada para atender a los interesados que aparezcan en la Pausa.
- Refrigerio es decisión de la empresa o institución, sin embargo, se recomienda sugerir (siempre al término de la actividad).

### ARMA LA MESA DE LA PAUSA Y CREA EL CLIMA



- Aromatiza el ambiente con 5 gotitas del Aceite Esencial sugerido dentro del hornillo/ difusor/aromatizador.



- Prepara tu exhibidor de productos *Just* sobre la mesa junto a las ayudas de ventas.



- Prepara las Cartas de Detección de Necesidades sobre la mesa. (dependiendo del número de participantes puedes poner más de un juego de estas cartas).
- Mantén tu Sorteo Encuesta y lápices listos para utilizar. (Deben llenarse con datos completos).

## 2. PREPARACIÓN Y BIENVENIDA, ANTES DE COMENZAR LA PAUSA SALUDABLE *JUST*

02 MINUTOS ANTES  
DE EMPEZAR



- **Recibe a los participantes:** salúdalos, pregúntales su nombre, preséntate y ayúdalos a ubicarse.
- **Rompe el hielo:** a medida que van llegando los participantes pídeles que elijan una o dos Cartas de Detección de Necesidades que les interesen y traspasen la información al Sorteo Encuesta.

- Hazle preguntas:



*¿En que departamento trabaja?  
¿Cuánto tiempo lleva trabajando en el lugar?  
¿Hace alguna actividad física?  
¿Cómo es su núcleo familiar?*

- Por cortesía hacia los participantes puntuales comienza en hora. Los demás pueden ir sumándose conforme van llegando.



**Advertencia para la Prueba de Productos.**

Todos los productos *Just* están dermatológicamente probados. No obstante, se sugiere que los invitados realicen una prueba sobre la parte interna del antebrazo para asegurarse que los productos no les causen irritación en la piel, especialmente aquellos que se aplican en el rostro.



*Retira  
Sorteos Encuesta antes  
de comenzar actividad*



### 3. INICIO E INTRODUCCIÓN A LA PAUSA SALUDABLE: BIENVENIDA Y AGRADECIMIENTO AL ANFITRIÓN/A



05 MINUTOS



#### ¿QUÉ HACER?

- Presentación personal.  
Saluda a los Invitados y agrádeceles su disposición.
- Agradece al Anfitrión/Contacto por la generosidad y preocupación por el bienestar de su personal, y considerar estos espacios en esa entidad.
- Pídele a los participantes que se presenten.(opcional).

*¿Es importante el bienestar de  
ustedes, sus compañeros de trabajo  
y sus respectivas familias?*



#### SECCIÓN SUGERIDA DE LECTURA:

Mi nombre es... Y soy representante independiente de **Just**.  
Para comenzar me gustaría hacer la siguiente pregunta:

¿Es importante el bienestar de ustedes, sus compañeros de trabajo y sus respectivas familias?.

Bueno en eso vamos a enfocar esta actividad.

Antes de comenzar déjenme contar que **Just** tiene:  
Casi 90 años en el mercado y 28 en Chile, Dos plantas de elaboración de última generación: una, Suiza y otra en Argentina.

Presente en más de 35 países.

Expertos en la creación de productos con formulaciones a base de Aceites Esenciales libres de químicos nocivos para brindar soluciones de bienestar para todas las personas.

Todos los productos que van a vivir están dermatológicamente probados y validados por el Instituto de Salud Pública de Chile (ISP)  
Para conocer más, visítenos en [just.cl](http://just.cl) o descarguen la app **JUST APP**



### 3. INICIO E INTRODUCCIÓN A LA PAUSA SALUDABLE: BIENVENIDA Y AGRADECIMIENTO AL ANFITRIÓN/A



#### ¿QUÉ HACER?

- Propuesta de Incorporación. Cuenta tu experiencia personal en *Just*.
- Propuesta de Incorporación. Cuenta tu experiencia personal en *Just*.
- Entrega de Sorteo Encuesta.
- Cartas de Detección de Necesidades.



#### SECCIÓN SUGERIDA DE LECTURA:

Mientras participamos de esta dinámica *Just*, espero que observen lo fácil y divertido que es mi trabajo!.

En esta Pausa vamos a relajarnos y disfrutar de dinámicas acompañadas de productos cargados con aceites esenciales que proporcionan bienestar físico y emocional.

En la fase 2 les vamos a comentar contar cómo podemos expandir estos beneficios a su núcleo más cercano.

Asegurarnos que llenen los datos personales completos y marquen las 4 preguntas de dicha encuesta.

Ustedes eligieron algunas cartas que les solicitamos traspasen esa información al dorso del Sorteo Encuesta, ya que con ello veremos de qué manera podemos ayudarles.

### 3. INICIO E INTRODUCCIÓN A LA PAUSA SALUDABLE: BIENVENIDA Y AGRADECIMIENTO AL ANFITRIÓN/A



#### ¿QUÉ HACER?

- Cuando empieces a demostrar un producto siempre dale prioridad a la persona que tenga la Carta de Necesidad que esté relacionada con ese producto.
- **Comienza formalmente la Pausa Saludable.**

*Retira sorteos antes de comenzar actividad.*



#### SECCIÓN SUGERIDA DE LECTURA:

Ya estamos listos para iniciar nuestra Pausa. Esta actividad está planificada en dos fases en primer lugar la que vamos a experimentar ahora mediante una entretenida y energizante actividad, y la fase dos, con un asesoramiento individual que dará respuesta a las necesidades que ustedes escribieron en el Sorteo Encuesta.

## 4. INICIO DE LA ACTIVIDAD



15 MINUTOS



### ¿QUÉ HACER?

- **DEMOSTRAR PRODUCTOS DEL KIT**

Abrir cada producto y demostrar su uso, entregando el máximo de sus beneficios.

Para cada una de las Actividades de Pausa saludable se debe iniciar con la aplicación de los productos:

- **PREGUNTA INTRODUCTORIA**

Indagar si alguien reconoce el aroma (sin explayarse).

- **PRUEBA DE PRODUCTO**

Pañuelos de papel con 1 gota de aceite esencial sobre el rostro.



### SECCIÓN SUGERIDA DE LECTURA:



¿Alguien reconoce el aroma que hay en el ambiente?.

Comencemos por inhalar el pañuelo que les voy a entregar.  
Póngalo sobre su rostro e inhalen suavemente por 10 segundos.



¿QUÉ HACER?



SECCIÓN SUGERIDA DE LECTURA:

### ACEITE ESENCIAL DE LAVANDA



#### EXPLICA CÓMO LES AYUDARÁ

- ▶ El Aceite de Lavanda brinda beneficios fantásticos tanto para la regeneración de la piel como para temas emocionales.
  - ✓ Ideal para quemaduras.
  - ✓ Ideal para reconfortar alergias.
  - ✓ Ideal como calmante de los nervios.
  - ✓ Ideal para momentos de estrés.
  - ✓ Ideal para promover una noche de buen descanso. Es el aceite multi-propósito perfecto para todas las personas.

EN UNA FRASE: “RELAJACIÓN Y TRANQUILIDAD”.

#### RESPIRACIONES PARA ACTIVACIÓN

##### 1. TÉCNICAS PARA RELAJAR TENSIÓN:

Solicitar a los participantes retirar el pañuelo de su rostro.

- ▶ Ahora les voy a pedir que retiren el pañuelo de su rostro, e inhalen profundamente, primero llenar de aire el estómago y luego la caja torácica, mantener por 4 segundos y luego exhalen por la boca con fuerza hasta eliminar todo el aire de tórax y estómago, teniendo presente que la posición de la boca debe estar como si tuviéramos un lápiz en ella. Repetir esta respiración 3 veces.



EUCASOL



### ¿QUÉ HACER?



### SECCIÓN SUGERIDA DE LECTURA:

**PREGUNTA INTRODUCTORIA** ► ¿Alguien tomó la carta de “Congestión, Alergia, Tos, Gripe”? ¿Alguien conoce el Eucasol?.

Ahora vamos a realizar otro ejercicio con uno de los ‘Favoritos *Just*’.

**PRUEBA DE PRODUCTO**  
Pañuelos de papel rociados con Eucasol sobre la nariz.

► Voy a rociar un poquito de Eucasol sobre un pañuelo de papel. Comencemos por inhalar el pañuelo que les voy a entregar.

Póngalo sobre su nariz e inhalen por 10 segundos.

**EXPLICA QUÉ ES Y CÓMO ACTÚA**

► El Eucasol es un spray a base de Aceite Esencial de Eucalipto enriquecido con Aceites Esenciales de Alcanfor, Menta, Pino y Romero. El beneficio principal de esta mezcla de aceites esenciales es despejar las vías respiratorias.



EUCASOL



¿QUÉ HACER?



SECCIÓN SUGERIDA DE LECTURA:

EXPLICA CÓMO LES AYUDARÁ ► Este producto es ideal:

- ✓ Para ayudar a respirar mejor ya sea que estén congestionados por un resfrío o por alergia. Se puede rociar sobre un pañuelo o en una prenda de vestir.
  - ✓ Para colocar sobre la almohada de personas que roncan.
  - ✓ Para vaporizar en el lugar de trabajo.
  - ✓ Como desinfectante de ambientes, para espantar los gérmenes donde hay gente resfriada o con gripe.
  - ✓ Para llevar encima y aplicarlo en un pañuelo de papel cuando estén congestionados.
- EN UNA FRASE:  
“EL PLACER DE RESPIRAR LIBREMENTE”.

## 4. INICIO DE LA ACTIVIDAD



¿QUÉ HACER?

- 2.- RESPIRACIÓN DE YOGA:  
Solicitar a los participantes retirar el pañuelo de su nariz.

- PREGUNTA INTRODUCTORIA



SECCIÓN SUGERIDA DE LECTURA:

Retiren el pañuelo con Eucasol.

Tapar fosa nasal del lado derecho con el pulgar derecho.

Inspirar profundamente y exhalar por la misma fosa en lapsos de 5 segundos.

Repetir la serie 3 veces.

Repetir lo mismo con la fosa del lado izquierdo.

¿Alguien anotó en su Sorteo/Encuesta que sufre de algún tipo de dolor? ¿Dolor de Cabeza, Espalda, Brazos o baja presión, por ejemplo?



¿QUÉ HACER?



SECCIÓN SUGERIDA DE LECTURA:



ÓLEO 31

EXPLICA QUÉ ES Y  
CÓMO ACTÚA

- ▶ A continuación, vamos a probar el “Favorito de *Just*” Óleo 31. Esta combinación de 31 aceites esenciales -100% puros- es la solución a muchos dolores cotidianos y propios del trabajo, ya que utilizado solo o combinando con otros productos aumenta el bienestar físico y emocional de manera notable relajando las tensiones que suelen generar estos dolores.”

PRUEBA DE PRODUCTO

Prepara la zona a trabajar con Óleo 31 aplicando en la frente y sienes y base del cuello.

- ▶ Ahora les pido que coloquen una gotita de Óleo 31 en el dedo índice y aplíquelo sobre las sienes, lejos de los ojos, y en la base del cuello.

Luego froten el excedente en sus manos, ahuéquenlas sobre la nariz e inspiren profundamente.





¿QUÉ HACER?



SECCIÓN SUGERIDA DE LECTURA:

EXPLICA CÓMO LES AYUDARÁ

- ▶ Si sufren de dolores frecuentes, el Óleo 31 será el mejor aliado.
- ▶ Es ideal para reanimar una persona cuando le baja la presión o sufre de náuseas.
- ▶ La ventaja de este producto es que, a diferencia de otros calmantes, el Óleo 31 no pasa por el estómago. Por esto mismo, podrán aplicarlo cuantas veces sea necesario.

*Volver a preguntar si algún participante tiene alguna condición especial que le impida hacer ejercicios.*

EJERCICIOS MUSCULARES



## 4. INICIO DE LA ACTIVIDAD



### ¿QUÉ HACER?

- **MOVIMIENTOS ACTIVACIÓN CUELLO**

Dependiendo del lugar físico, los participantes podrán estar de pie o sentados.

- **ESTIRAMIENTOS ESPALDA**

Procurar que los participantes estén de pie y sigan las instrucciones del ejercicio.



### SECCIÓN SUGERIDA DE LECTURA:

Comencemos por girar la cabeza en círculo con suavidad, 4 veces hacia la derecha y 4 hacia la izquierda.

Luego cambien en la dirección contraria.

Después muevan su cabeza de un lado hacia el otro como si quisieran tocar con sus orejas sus hombros por tres veces a cada lado y de manera alternada, por último, deberán mover la cabeza de adelante hacia atrás por tres veces.



¡Por favor póngase de pie y ahora pongan sus brazos sobre las caderas... muy bien!

Ahora tomen aire estirando los codos hacia atrás y luego exhalar y llevar los codos hacia adelante. Tengan en cuenta que no se debe retirar las manos de la cintura.



## 4. INICIO DE LA ACTIVIDAD



¿QUÉ HACER?

### EJERCICIOS DE TENSIÓN MUSCULAR

- **EJERCICIO 1**

Separar al grupo en parejas, enfrentados uno con el otro.

- **EJERCICIO 2**

Este ejercicio es individual, procura que haya cierta distancia entre participantes para que no se pasen a llevar mientras se realice el ejercicio.



SECCIÓN SUGERIDA DE LECTURA:

Ahora les voy a pedir se pongan en parejas, de pie y uno frente al otro.

Tómense de las manos pero que solo sus dedos tengan contacto. Luego deben engancharse y traccionar suavemente una contra otro por 10 segundos.



Ahora vamos a entrelazar los dedos de las manos, ¡excelente!

Luego vamos a llevarlas entrelazadas hacia la parte superior del cuerpo quedando las manos arriba de la cabeza.

Mantener 10 segundos.

En seguida, llevaremos las manos entrelazadas hacia el lado derecho y luego el izquierdo del cuerpo y finalmente hacia adelante proyectando el cuerpo por otros 10 segundos.





CREMA DE ENEBRO



¿Quién eligió la carta de "Tensión muscular y cuello dolorido, etc."? ¿Qué hacen en esos casos? ¿Analgésicos, calor en la zona?



### SECCIÓN SUGERIDA DE LECTURA:

#### EXPLICA QUÉ ES Y CÓMO ACTÚA

- ▶ La Crema de Enebros contiene Aceite Esencial de Enebros, producido mayormente en Hungría y Croacia y se utiliza para las contracturas y los dolores musculares.



## 4. INICIO DE LA ACTIVIDAD



CREMA DE  
ENEBRO



¿QUÉ HACER?



SECCIÓN SUGERIDA DE LECTURA:

### PRUEBA DE PRODUCTO

En zona de contractura.

- ▶ Todos tenemos un punto débil cuando nos contracturamos. Puede ser el cuello, los hombros, la cintura o las piernas. Elijan el suyo y aplíqueno donde les duele o, donde potencialmente les dolería, masajeando suavemente para relajar los músculos.
- ▶ Vamos a colocar una pequeña cantidad en la palma de la mano, si quieren, agreguen una gota de Óleo 31, el producto que demostramos antes, que es su compañero ideal para potenciar su efecto. Mézclenlo con el dedo. Verán que en algunos casos se producirá un leve enrojecimiento momentáneo de la piel y esto es normal. Es la circulación que se está activando a través del masaje.



## 4. INICIO DE LA ACTIVIDAD



CREMA DE ENEBRO



¿QUÉ HACER?



SECCIÓN SUGERIDA DE LECTURA:

**EXPLICA CÓMO LES AYUDARÁ** ► La Crema de Enebros es ideal:

- ✓ Para la tensión o rigidez muscular provocada por la mala postura, un movimiento recurrente o simplemente un mal dormir.
- ✓ Cuando sepan que van a realizar esfuerzo físico, a modo preventivo.
- ✓ Para calentar los músculos antes del deporte o actividades físicas en terreno.
- ✓ Para lograr mayor movilidad y soltura corporal a cualquier edad.



**EN UNA FRASE:**

**“CALOR LOCALIZADO PARA MÚSCULOS Y CONTRACTURAS”.**

## 5. DINAMICA: CIERRE DE ACTIVIDAD



05 MINUTOS



¿QUÉ HACER?

- **ABRAZO GRUPAL**

Esta dinámica al final de la Actividad debe lograr que todos los participantes se retiren felices y plenos de vitalidad para seguir con su actividad diaria.

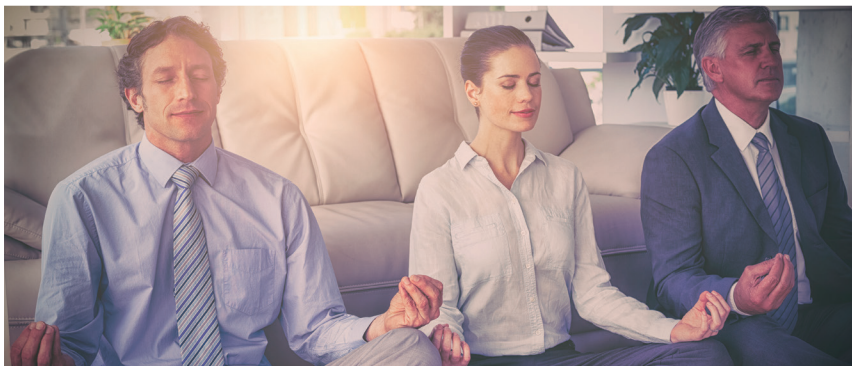


SECCIÓN SUGERIDA DE LECTURA:

Vamos a reunirnos en gran ABRAZO GRUPAL.

Para ello les solicito formar con círculo. Ahora nos abrazamos como grupo.

Luego vamos a inhalar suavemente y al momento de exhalar gritar sacando todas las malas energías.  
Repetir 3 veces.



## 6. REPASO Y CIERRE DE PAUSA SALUDABLE *JUST*



03 MINUTOS



### ¿QUÉ HACER?

- Palabras para cerrar la actividad Pausa Saludable *Just*.

- Sorteo Encuesta / Cartas de Necesidades.

- Explicación en que consiste el asesoramiento individual.



### SECCIÓN SUGERIDA DE LECTURA:

Ya estamos llegando al término de nuestra Pausa Saludable *Just*. Esperamos que lo hayan disfrutado, que se vayan relajados y se sientan muy bien para continuar con sus labores.

Les recordamos que si quieren interiorizarse más de los beneficios, pueden ir a nuestra página en [www.just.cl](http://www.just.cl) como también descargar nuestra aplicación **JUST APP**.

Si alguien tiene una necesidad que no hayamos abordado hoy en esta actividad, no se preocupe ya que la podremos abordar en su asesoramiento individual.

El próximo paso de esta Pausa Saludable *Just* es el asesoramiento individual. Voy a analizar la información levantada hoy y los contactaré para entregar una solución a cada necesidad que mencionaron hoy.  
¡Los invito a que nos tomemos una selfie!.





## INFORMACIÓN ADICIONAL PAUSA SALUDABLE *JUST*

### CONSIDERACIONES GENERALES.

Una Pausa Saludable *Just*, es una reunión de personas en ambiente de trabajo, por ello debemos tomar en cuenta los siguientes puntos:



- Esta guía considera el uso de 4 productos *Just*, pensando en que las actividades de Pausa Saludable *Just*, toman en promedio alrededor de 30 minutos para su realización. En caso de contar con más tiempo realiza la demostración completa de los 7 productos del Kit.



- Horario de la actividad; siempre se aconseja llegar 15 minutos antes del inicio. Respetar el horario de inicio y término de la pausa.
- Presentación personal de acuerdo a la actividad Kit de Inicio, ayudas de venta, folletería y materiales a utilizar en buen estado.
- Pregunte si alguno de los participantes tiene alguna condición especial que requiera de su atención.



# INFORMACIÓN ADICIONAL PAUSA SALUDABLE JUST

## PRODUCTOS



- Precauciones básicas y formas de uso de Aceites Esenciales. Por favor consulta tu Manual de Productos para Consultor si tienes dudas sobre las precauciones que deben tomarse y sus formas de uso.
- Harmony +, considerar su uso alternativo al Aceite de Lavanda dependiendo del horario de la actividad, día de la semana y estado de ánimo de los participantes.
- Essential 3, considerar su demostración, en caso de contar con tiempo reducido para realizar la actividad comienza con Lavanda o Harmony y finaliza la demostración de productos con Essential 3.



# INFORMACIÓN ADICIONAL PAUSA SALUDABLE *JUST*

## ATENCIÓN A LOS PARTICIPANTES

- Siempre es aconsejable traer una pequeña atención para los participantes a una Pausa Saludable *Just* que despierte el interés por agendar el asesoramiento individual (Fase dos de la pausa). Para ello es conveniente utilizar:
  - ✓ Diga Si.
  - ✓ Postales EdB.
  - ✓ Un saquito de arroz o sal con un aroma especial.
- Producto o Sachet, sólo utilizar como "regalo", en caso de: agendar una próxima reunión, "Diga Si", o como regalo de Anfitrión/a de acuerdo al resultado de la reunión.



## ACTIVIDADES DE PAUSA SALUDABLE *JUST* (EMOCIONALES Y LÚDICOS)

A continuación, encontrara varias alternativas de actividades para enriquecer sus habilidades en la realización de las Pausas Saludable *Just*.



### Reflexión del Día

- ▶ Ayudar a que los participantes, reflexionen sobre las actividades del día, haga una bola de papel y pida al grupo que tiren la bola a cada uno por turnos. Cuando tengan la bola, los participantes pueden decir una cosa que piensan sobre el día.



### El Sol Brilla

- ▶ Mantener de pie o sentados a los participantes y que estos formen un círculo pequeño con una persona en el centro. La persona en el centro grita “el sol brilla en...” y dice un color ó un artículo de vestir que alguien en el grupo tenga. Por ejemplo, “el sol brilla en todos los que llevan algo azul” o “el sol brilla en todos los que llevan calcetines” o “el sol brilla en todos los que tienen ojos cafés”. Todos los participantes que tienen estos atributos deben cambiar lugares entre sí. La persona en el centro trata de tomar el lugar de los que se han movido, y así se queda otra persona en el centro sin lugar. La nueva persona en la mitad grita “el son brilla en...” y dice nombres de diferentes colores o tipos de ropa.

## ACTIVIDADES DE PAUSA SALUDABLE *JUST* (EMOCIONALES Y LÚDICOS)



### Quien Soy

- ▶ Poner el nombre de diferentes personas famosas en la espalda de cada participante, de manera que ellos no puedan verlo. Pida a los participantes que se paseen por el salón, haciéndose preguntas entre ellos sobre la identidad de su persona famosa. Las preguntas sólo pueden ser respondidas con “sí” o “no”. El juego continúa hasta que todos hayan descubierto quiénes son.



### El Juego del Objeto

- ▶ Seleccione un objeto, por ejemplo, un llavero. Los participantes de pie forman un círculo con las manos detrás de sus espaldas.
- ▶ Una persona se ofrece como voluntario para pararse en el centro. El Consultor/a caminará por la parte de afuera del círculo y secretamente pone el objeto en las manos de un participante. Luego el objeto se pasa discretamente alrededor del círculo detrás de los participantes. El trabajo del voluntario en el centro es estudiar las caras de las personas y descubrir quién tiene el Objeto. Cuando tenga éxito, el voluntario toma su lugar en el círculo y el juego continúa la nueva persona en el centro.

## ACTIVIDADES DE PAUSA SALUDABLE *JUST* (EMOCIONALES Y LÚDICOS)



### Lista De Compras

- ▶ Formar un círculo. Un participante empieza por decir “Me voy al mercado a comprar pescado”. La siguiente persona dice, “Me voy al Mercado a comprar pescado y papas”. Cada persona repite la lista y luego añade una cosa más. El objetivo es ser capaz de acordarse de todas las cosas que las personas han dicho antes que usted.



### Bailando Sobre Papel

- ▶ Prepara hojas de periódico o pedazos de tela del mismo tamaño. Los participantes se dividen en parejas. Luego se les entrega una hoja de periódico o un pedazo de tela. Las parejas bailan mientras el consultor/a toca música o da palmadas con las manos. Cuando la música o las palmadas paran, cada pareja debe pararse en su hoja de periódico o en su pedazo de tela. La próxima vez que la música o las palmadas paren, la pareja tiene que doblar por la mitad su papel o tela antes de pararse sobre ella. Después de varios turnos, el papel o la tela se hacen muy pequeños porque han sido doblados una y otra vez. Es cada vez más difícil que dos personas se paren sobre el papel o la tela. Las parejas que tengan alguna parte de su cuerpo en el suelo, quedan ‘fuera’ del juego. El juego continúa hasta que una pareja gane.

## ACTIVIDADES DE PAUSA SALUDABLE *JUST* (EMOCIONALES Y LÚDICOS)



### Me Gustas Porque

- ▶ Pedir a los participantes que se sienten en un círculo y que digan qué cosa les gusta de la persona que está a su derecha. ¡Primero deles tiempo para pensar!
- 



FIN DEL  
ENCUENTRO DE  
BIENESTAR

PAUSA SALUDABLE

