

SI ESTÁS CANSADO



TOMA UN POCO
DE AGUA

1

2



PARA POR UNOS
MINUTOS

ESTÍRATE

3



Y, OTRA VEZ,
RETOMA
LA TAREA



4



Evita prender equipos electrónicos o revisar redes sociales. Esto puede desconectarte totalmente de la tarea que estás realizando y será más difícil retomarla.

SECRETOS PARA MEJORAR
TU ATENCIÓN