

EVITA O MITIGA EL DOLOR DE CABEZA POR ESTRÉS



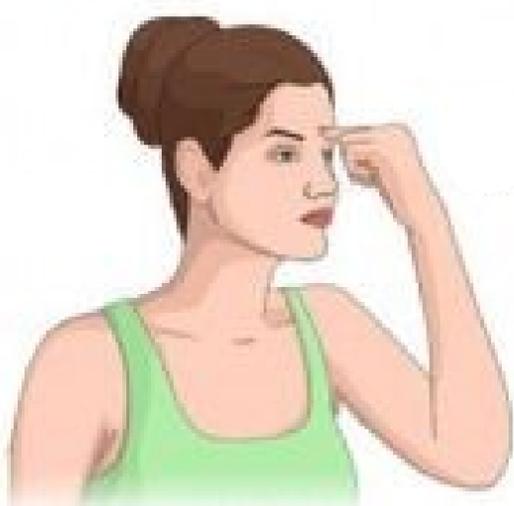
BASE DEL OCCIPITAL

Realizar movimientos circulares con ayuda de los pulgares justo donde termina la línea capilar durante 30 segundos.



PRESIÓN EN CIGOMÁTICO

Realizar movimientos circulares con ayuda de los índices sobre la mayor prominencia de los pómulos, durante 30 segundos.



PRESIÓN ENTRE LAS CEJAS

Realizar movimientos ascendentes y descendentes lentos con ayuda del índice en medio de las cejas durante 30 segundos.



PRESIÓN EN FRONTAL

Realizar movimientos semicirculares lentos con ayuda del pulgar o del dedo índice y medio de adentro hacia afuera haciendo una leve presión, realice este movimiento durante 30 segundos.



PRESIÓN EN CUELLO

Realice movimientos ascendentes y descendentes con ayuda del dedo pulgar o del dedo índice y medio haciendo una leve presión, realice este movimiento durante 30 segundos.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
Educadora de educadores

SUBDIRECCIÓN DE PERSONAL
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO