

## Coronavirus N° 16

Guía práctica para el colaborador de Gold Fields

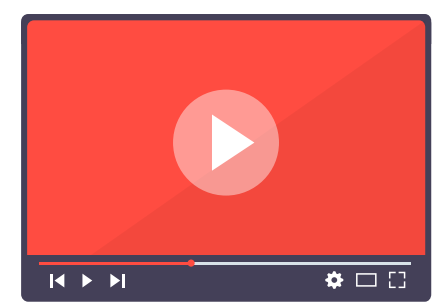
### ¿Cómo mantenernos activos desde casa?

En tiempos de cuarentena, la actividad física se convierte en una excelente aliada para reducir la ansiedad y el estrés; además fortalece el sistema inmunológico y aumenta nuestra capacidad respiratoria y cardiovascular.

**Recuerda poner en tu agenda diaria actividades y ejercicios para mantenerte activo durante estos días.**

- Videos**

Existen videos y canales de ejercicios en el internet que puedes encontrar de acuerdo al nivel de actividad física que puedas realizar.



- Camina**

Por unos minutos dentro de tu casa o tu patio, sube y baja escaleras.



- Utiliza tu propio cuerpo**

Realiza sentadillas abdominales "jumping jacks", "push ups", plancha, entre otros ejercicios que no requieren ningún equipo.

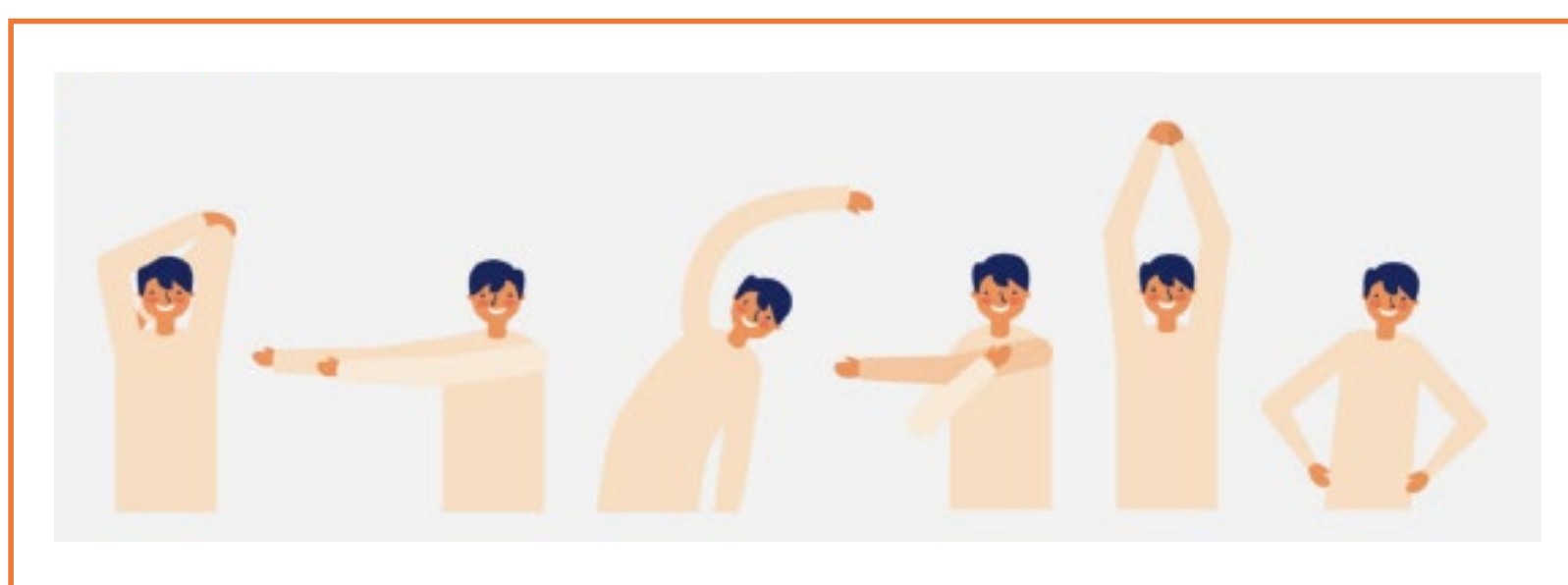
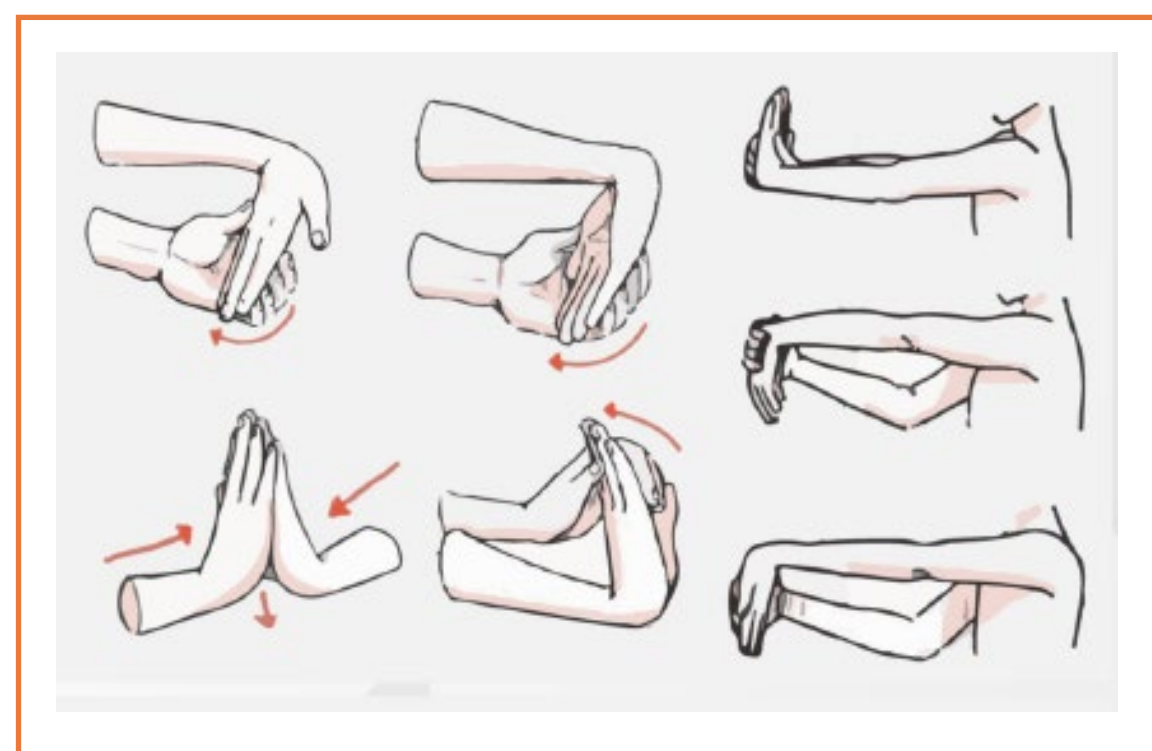
- Pausas activas**

Las pausas activas son breves descansos mediante diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga muscular, además de prevenir problemas de huesos y músculos.

Dedica unos minutos de tu tiempo al día a las pausas activas **¡Verás que ayuda!**

#### Manos

+ Mover suavemente

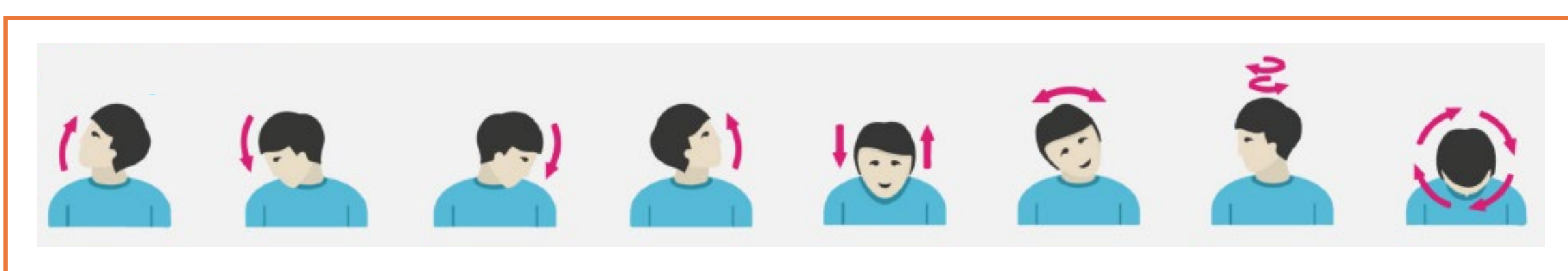


#### Espalda

+ Mover suavemente

#### Cuello y Hombros

+ Mover suavemente



**Para Gold Fields lo más importante es nuestra gente, por ello todas nuestras acciones buscan generar tranquilidad y bienestar para todos nosotros y el de nuestras familias.**



**GOLD FIELDS**