

# Ergonomic Breaks, Rest Periods, and Stretches Fallen Phrases – Spanish



M I D R  
 E S R A A S E L R S U A  
 A L A T E E J E R R D Ó M O A U A U L R A  
 D E A A T A I A A D T O E O N E A D U D I A I A D L  
 C A T P U A M I T A T O R A N L E S L C E S B C I O A Y A  
 E A L I P R U C E Ó R U L A P T E O I T R T P U J D O S A A

## Respuesta:

Las pausas ergonómicas ayudan a aumentar la productividad del trabajador y a reducir la aparición de lesiones. Los estiramientos pueden ayudar a calentar antes del trabajo y a relajarse durante las pausas.