


¡Realiza Pausas Activas!




PAUSAS ACTIVAS

Estar mucho tiempo frente a un computador o realizar trabajos operacionales durante un largo tiempo, puede ocasionar enfermedades laborales en el futuro.

¡Aprende a escuchar a tu cuerpo!

Cuando sientas cansancio o fatiga, realiza pausas activas o estiramientos, esto te ayudará a:

- Relajar los músculos
- Prevenir o aliviar tensión
- Mejorar el flujo sanguíneo
- Prevenir lesiones osteomusculares
- Mejorar tu postura
- Despejar la mente
- Disminuir el estrés y la sensación de fatiga
- Mejorar la atención y la concentración



Fuente: Doctor Aki

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | IDEP | BOGOTÁ

De acuerdo con el Hospital Infantil Universitario de San José, “cuando los músculos están estáticos, en ellos se acumulan desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio y las molestias musculares se concentran peligrosamente en el cuello y los hombros; se presenta en las piernas al disminuir el retorno venoso, resultando también calambres y dolor en los pies”.

Por eso **¡Aprende a escuchar tu cuerpo!**

Empieza hoy con este video 

¡HASTA EL 15 DE MARZO!

**PODRÁS ENVIAR LOS CERTIFICADOS PARA DEDUCCIÓN
DE LA BASE DE RETENCIÓN EN LA FUENTE 2022
Y LA DECLARACIÓN JURAMENTADA DE DEPENDIENTES.**

Consulta la Circular 002 de 2023

AQUÍ



Descarga el formato aquí

CIRCULAR N.º 003 DE 2023

¡Semana Santa!

La Dirección General del IDEP invita a consultar la Circular adjunta mediante la cual comunican los lineamientos sobre descanso compensado para disfrute de tiempo en Semana Santa este 2023.



Léela aquí

PLAN ANUAL

DE ADQUISICIONES N.º 3 / 2023

Consúltalo
aquí



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



Instituto para la Investigación
Educativa y el Desarrollo Pedagógico



La **BOGOTÁ**
que estamos construyendo



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



Instituto para la Investigación
Educativa y el Desarrollo Pedagógico



/idepbogotadc



/idep_bogota



/idep.bogota



/Comunicacionesldep

Transversal 22A No 61B -14. Barrio San Luis - Número Telefónico PBX IDEP: (601) 2630603 Tel. Radicación: (314)4889979,
Dirección General: (314)4889973, - Centro de Recursos para la Investigación e Innovación Educativa (CRIIE):
Calle 62 No. 26 - 41 - Ciudad Maestra.Tel. (314) 4781522 Bogotá D.C., Colombia