

1ra. CAPACITACIÓN EN SST – USMP-2023 “UN ENTORNO DE TRABAJO SEGURO Y SALUDABLE”



LINK:

1RA. CAPACITACIÓN SST 2023-USMP

VIDEO: “PAUSAS SALUDABLES PARA TUS OJOS”

Link:

[PAUSA SALUDABLE PARA TUS OJOS.mp4](#)



VIDEO: “5 EJERCICIOS DE PAUSAS ACTIVAS PARA TUS MANOS”

Link:

[5 EJERCICIOS DE PAUSAS ACTIVAS PARA TUS MANOS.mp4](#)



VIDEO: “PAUSA SALUDABLE - MANOS Y CODOS”

Link:

[PAUSA SALUDABLE - MANOS Y CODOS.mp4](#)

