

**Nombre del recurso:** Toma un descanso.

**Tipo de recurso:** Presentación.

**Dos palabras clave:** descanso y cuidado.

**Objetivo educativo:** Reconocer la importancia de descansar, tener un tiempo para sí mismo.

**Temática:** Administración de tiempo

**Población:** Profesores

**Responsable del recurso:** PAES Zulema Cruz Romero

**Tiempo destinado:** 5 min