

ESTACIÓN 7 - Descanso



Actividad:

Charla breve sobre los beneficios del reposo. Masaje anti-estrés de 5 minutos.

Número de voluntarios:

2 o 3 mujeres y 1 a 3 hombres.

Materiales:

- 8 sillas dispuestas en un semicírculo o en filas para la sala de espera.
- 2 a 4 mesas grandes, de madera o material firme.
- 6 a 12 sillas grandes sin respaldo o de 2 a 4 bancos grandes.
- 2 paneles de la estación “Descanso”.
- 1 almohada por masajista.
- 10 metros de tela TNT.

Comentarios:

Coloque de 10 a 20 sillas que formen un mini auditorio para la sala de espera. Coloque las mesas una al lado de la otra, ponga almohadas encima de ellas y, por último el TNT. Ponga las sillas una al lado de la otra, y deje un espacio para que las personas se sienten cómodamente. Las visitas se sientan y descansan los brazos y la cabeza sobre la mesa.

Haga una breve presentación sobre los beneficios del descanso. Luego, inicie los masajes, usando todos los voluntarios disponibles en la estación. Cada masaje debe durar de 5 a 10 minutos (si hay muchas personas esperando, haga un tiempo menor).

Al realizar el masaje, es importante escuchar la opinión de la visita. A algunas personas les gustan los masajes delicados,

mientras que otros prefieren toques fuertes y profundos; por eso, mantenga una comunicación con la persona que está recibiendo el masaje. En los anexos encontrará más información detallada sobre cada paso del masaje.

Sabiendo que los masajes involucran un contacto íntimo con el cuerpo, se recomienda que los hombres masajeen a los hombres y las mujeres a las mujeres. Una persona puede conducir a la visita hacia el próximo voluntario disponible.

Al final, acompañe a las visitas a la próxima estación, que comienza con el cuestionario de hábitos "Descubra su edad biológica".

computadoras para el cálculo. Deben llevar con ellos el formulario “Resultados” y el cuestionario que recién rellenaron. El operador de la computadora entra los datos en el programa, calcula la Edad Biológica e imprime el formulario de resultados. Es importante observar que, el día de la feria, solamente se imprima el resultado.

Después del examen, el operador de la computadora entrega el resultado, así como las demás fichas, y anima a la visita a dirigirse a la sección de Orientación. No se recomienda que la persona que está en la computadora explique el resultado en el momento de la entrega de las fichas, para no generar filas de espera. El resultado se explicará en el momento de la Orientación.