

PAUSAS ACTIVAS PARA NIÑOS Y NIÑAS

¿Qué es una pausa activa?

Una pausa activa es cuando se interrumpe el estudio por un período de 3 a 5 minutos, para realizar una serie de dinámicas físicas, como levantarse del asiento, estirar piernas y brazos, moverse o saltar.



Es recomendable que esto se haga cada 50 minutos o cuando el adulto responsable lo estime necesario.

Beneficios de la pausa activa

- Evita el sedentarismo
- Mejora la atención y la concentración
- Libera tensiones
- Aumenta la creatividad



Ejemplos de pausa activa

- Ejercicios de relajación
- Ejercicios de respiración
- Estiramiento de músculos
- Bailar al ritmo de la música
- Yoga
- Masajes
- Simón dice
- Mímica

