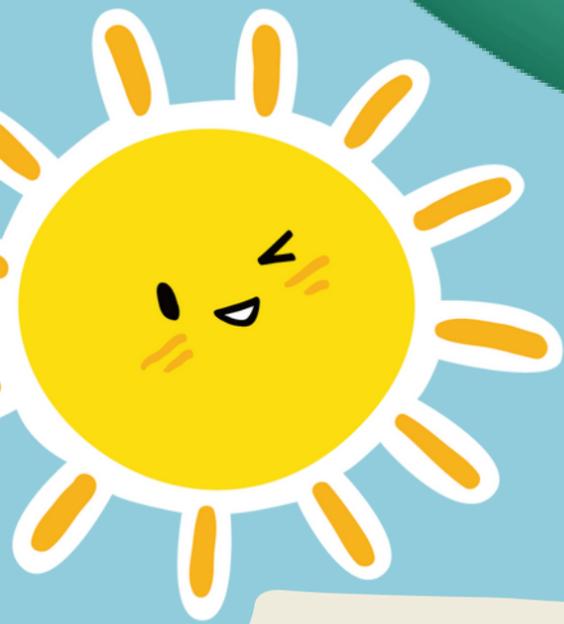




# Pausas activas en el hogar

Como padres, sin duda, han tenido que buscar formas para que, nuestros niños y niñas mantengan la atención y no se fatiguen rápidamente, no sólo durante las clases online, también, frente a diferentes actividades. Una solución a esto es la implementación de pausas activas. Hemos visto que son aplicadas en clases, pero como padres también podemos implementarlas fácilmente en nuestro hogar, sin necesidad de material extra ni pautas especiales. Las pausas activas consisten en realizar pequeños descansos con actividades en movimiento durante la jornada escolar que sirven para recuperar energía y estimular la atención. Algunos ejemplos:



## Pelota de Papel

El niño (a) confecciona una pelota de papel con una hoja usada y el adulto va dando instrucciones a realizar con la pelota. Ej: Lanzar y agarrar / Pasarla de una mano a otra / Simular que pesa mucho y que cuesta levantarla, etc.

## Muérete con las vocales

El niño (a) dice una vocal y el adulto alguna acción que comience con esa vocal para que el niño (a) la realice. Ej: **A:** Arriba los brazos / **E:** Equilibrio en un pie etc.

## Espejito

Con una hoja en blanco y dos lápices, se le pide al niño (a) que intente realizar los mismos trazos con las dos manos al mismo tiempo, incrementando complejidad. Ej: realizar un puntito, trazos rectos, líneas curvas etc.

## Zoo Yoga

Consiste en realizar movimientos, imitando animales y mantener la posición durante unos segundos.

**¡Existen muchas ideas más!**

**Lo importante es tener en cuenta que, además de favorecer a nuestros niños y niñas, las pausas activas en el hogar son instancias para disfrutar de forma lúdica en familia.**