

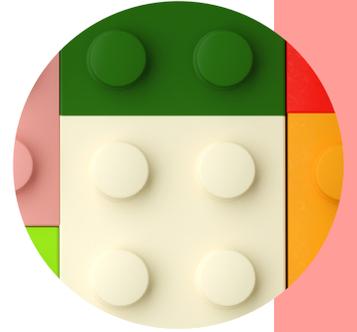
Pausa tu mente

Ministerio de infancia&adolescencia

Las pausas mentales son minidesafíos físicos y sensoriales que pueden ayudar al cerebro a concentrarse y restablecerse cuando los niños están inquietos y distraídos o se distraen fácilmente. Son beneficiosos para el aprendizaje.

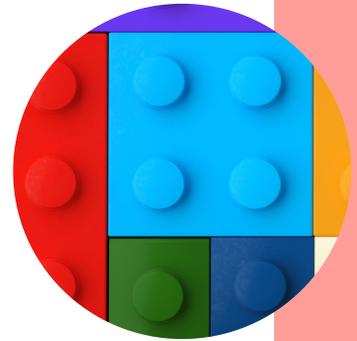
1 Versículo al aire

Escribe las palabras del versículo para memorizar en el aire.



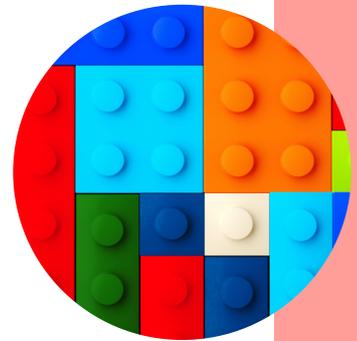
2 Invertir el versículo

Di el versículo para memorizar de la semana al revés.



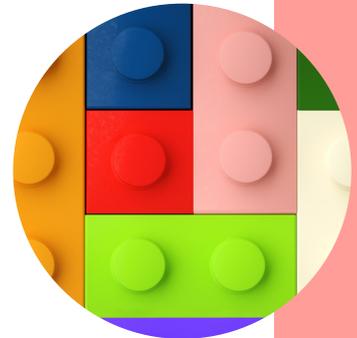
3 Giro de codo

Ponte de pie. Sujétate las orejas con las manos. Toca con el codo derecho la parte superior de la rodilla izquierda. Ahora toca con el codo izquierdo la rodilla derecha. Repítelo cinco veces.



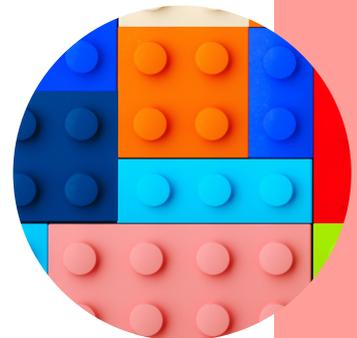
4 El mejor momento

Representa el mejor momento de tu última semana. ¿Qué estabas haciendo en ese momento?



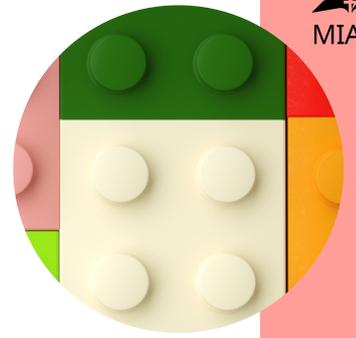
5 ¡Momento Jericó!

Coloca a los niños a unos centímetros delante de una pared resistente y despejada, y que empujen contra ella tan fuerte como puedan mientras cuentan hasta 10.



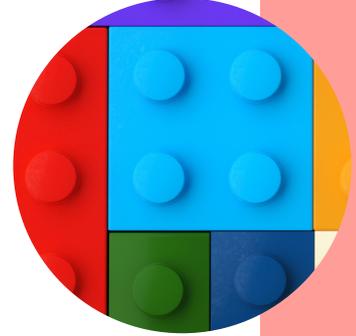
Congelación animal

Imagina que eres un animal que te gusta. Ahora congélate e intenta mantener la posición durante 30 segundos.



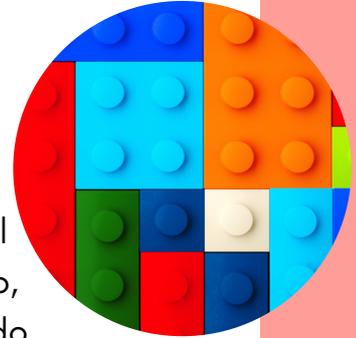
Combinar colores

Elige un color. Mira por la habitación y encuentra al menos 5 cosas de ese color.



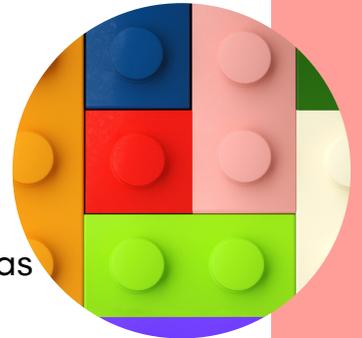
Búsqueda del arco iris

Busca algo que sea de cada uno de los colores del arco iris, más algunos extras: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, morado, negro, marrón, blanco y dorado.



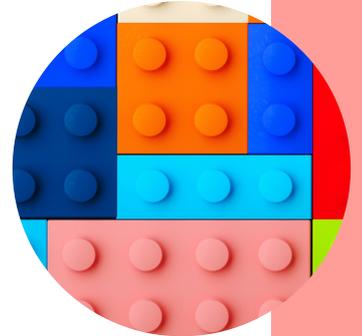
Contar los sentidos

Enumera 5 cosas que puedas ver, 4 que puedas oír, 3 que puedas tocar, 2 que puedas oler y 1 que puedas saborear.



Efectos sonoros

Pide a los niños que hagan los efectos de sonido de la historia que estás contando. Prácticalos primero.



Estrellas fugaces

Pide a los niños que dibujen una estrella imaginaria en el aire, sostengan la punta y luego la lancen al aire.

