



Pausas Activas para Diferentes Etapas Educativas

Pequeñas actividades para revitalizar la atención y energía de los estudiantes durante la jornada escolar.



Educación Infantil (3-6 años)



Pausa de movimiento:
"Camina como..."

Caminar imitando animales.
Desarrolla coordinación motriz e imaginación.



Pausa de respiración:
"Sopla la vela"

Inhalar por la nariz, soplar suavemente. Fomenta conciencia corporal.



Pausa lógica: "Adivina el objeto"

Dar pistas sencillas sobre objetos escondidos. Estimula deducción.



Educación Primaria (6-12 años)



Carrera con obstáculos

Correr esquivando obstáculos imaginarios. Activa el cuerpo.



Respira y estira

Subir brazos al inhalar, bajarlos al exhalar. Regula energía.



Secuencia que falta

Completar series numéricas. Estimula razonamiento lógico.

Educación Secundaria y Bachillerato

Coreografía rápida

Inventar secuencias de movimientos en grupo. Fomenta trabajo en equipo.

Reto exprés

Treinta segundos de ejercicio intenso. Mejora enfoque y circulación.



Micro-meditación

Dos minutos con ojos cerrados, respirando profundo. Reduce estrés.

Acertijos exprés

Resolver enigmas rápidos. Estimula la mente de forma divertida.