PAUSAS ACTIVAS POR EDADES

Educación Infantil (3-6 años)

- 🎵 Pausa de movimiento: "Camina como..." – Caminar como animales (rana, pato, elefante, cangrejo) imitando su forma de moverse.
- 👉 Desarrolla la coordinación motriz y la imaginación.

- 🌬️ Pausa de respiración / relajación: "Sopla la vela" – Inhalar por la nariz, soplar suavemente como si apagaran una vela.
- 👉 Fomenta la conciencia corporal y la calma.

- 🧠 Pausa lógica: Adivina el objeto" – Se esconde un objeto, se dan pistas sencillas para adivinarlo.
- 👉 Estimula la deducción y el vocabulario.

- 🗣️ Pausa de socialización: "Saluda con..." – Saludar a compañeros usando partes diferentes del cuerpo (codos, pies, espalda).
- 👉 Favorece la interacción positiva.

- 👁️ Pausa de atención: "Sigue el ritmo" – Palmadas, golpes suaves en la mesa o piernas para que los imiten.
- 👉 Mejora la escucha activa.

- 👃 Pausa sensorial: "Bolsa de texturas" – Tocar objetos ocultos y describir cómo se sienten.
- 👉 Activa el tacto y el lenguaje descriptivo.

Educación Primaria (6–12 años)

- 🎵 Pausa de movimiento: “Carrera con obstáculos imaginarios” – Corren en el sitio mientras esquivan “charcos” o “rocas” que el profe nombra.
- 👉 Activa el cuerpo y mejora la escucha.

- 🌬️ Pausa de respiración / relajación: “Respira y estira” – Subir brazos al inhalar, bajarlos al exhalar, tres repeticiones lentas.
- 👉 Ayuda a regular la energía y concentración.

- 🧠 Pausa lógica: “Secuencia que falta” – Ej. 2, 4, __, 8… El alumno completa la serie.
- 👉 Estimula el razonamiento lógico.

- 🗣️ Pausa de socialización: “Dime algo bueno de ti y de otro” – Comparten algo positivo sobre sí mismos y un compañero.
- 👉 Fomenta la autoestima y empatía.

- 👁️ Pausa de atención: “Repite al revés” – El profe dice “rojo, azul, verde” y deben responder “verde, azul, rojo”.
- 👉 Trabaja la memoria y concentración.

- 👃 Pausa sensorial: “Olores misteriosos” – Frascos con olores (limón, canela…), adivinan con los ojos cerrados.
- 👉 Activa el olfato y despierta la curiosidad.

Educación Secundaria (12-16 años)

- 🎵 Pausa de movimiento: "Coreografía rápida" – Inventan una secuencia de 3-4 movimientos corporales y la repiten en grupo.
- 👉 Fomenta el trabajo en equipo y la coordinación.

- 🌬️ Pausa de respiración / relajación: "Micro-meditación guiada" – 2 minutos con los ojos cerrados, respirando profundo, visualizando un paisaje relajante.
- 👉 Reduce el estrés académico.

- 🧠 Pausa lógica: "Acertijo exprés" – Ej. "¿Qué tiene llaves pero no abre puertas?"
- 👉 Estimula la mente de forma divertida.

- 🗣️ Pausa de socialización: "Encuentra a alguien que..." – Buscar compañeros con vivencias comunes: "viajó a otro país", "habla otro idioma"...
- 👉 Rompe barreras y refuerza vínculos.

- 👁️ Pausa de atención: "¿Qué ha cambiado?" – El profesor modifica algo en su apariencia o el aula. Deben descubrirlo.
- 👉 Agudiza la observación.

- 👃 Pausa sensorial: "Sonido escondido" – Escuchar un audio misterioso (lápiz afilando, pasos...) y adivinar qué es.
- 👉 Activa el oído y fomenta la concentración.

Bachillerato / Ciclos Formativos (16+ años)

- 🎵 Pausa de movimiento: “Reto exprés” – 30 segundos de cardio (rodillas arriba, sentadillas, saltos) sin salir del sitio.
- 👉 Activa circulación y mejora el enfoque.

- 🌬️ Pausa de respiración / relajación: “Técnica 4-7-8” – Inhalar 4s, retener 7s, exhalar 8s. Tres ciclos completos.
- 👉 Regula la ansiedad y equilibra el sistema nervioso.

- 🧠 Pausa lógica: “Brain teaser” – Serie matemática o visual para resolver en grupo.
- 👉 Activa el pensamiento abstracto.

- 🗣️ Pausa de socialización: “1 minuto para conocerse” – Parejas aleatorias, se presentan entre sí, luego presentan al compañero en voz alta.
- 👉 Refuerza habilidades comunicativas.

- 👁️ Pausa de atención: “Memoria fotográfica” – Observar una imagen 10s y luego responder preguntas sobre ella.
- 👉 Entrena la memoria visual.

- 👃 Pausa sensorial: “Mindfulness sensorial” – Tomar un caramelo, infusión o aroma. Observar con detalle su textura, sabor u olor durante 1 min.
- 👉 Fomenta la atención plena y el autocuidado.