



PAUSAS ACTIVAS

Querida familia:

Es necesario, que durante cada guía de aprendizaje que realizara su hija/o durante este periodo de aprendizaje en casa, se realicen pausas activas.

Las pausas activas, son descansos breves (máx. 3 min) entre guías de estudio que permiten:

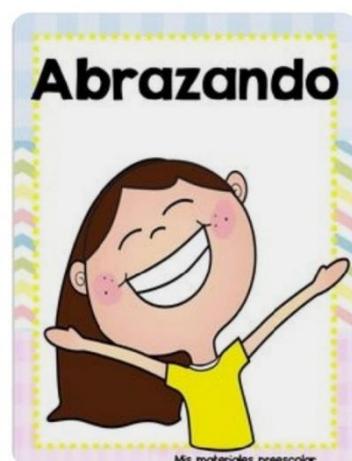
- recuperar energía
- mejor el desempeño y concentración
- mejorar la eficacia del aprendizaje.

Las pausas activas, pueden ser actividades que queden a la imaginación de ustedes como padres. De igual forma, es necesario explicarles a sus hijos de lo que consta una pausa activa, y decir que es algo **BREVE**, para luego seguir estudiando.

Ejemplos de Pausas activas para utilizar entre tareas (Puede combinar movimientos, o crear nuevos, la idea es realizar actividades que sus hijos puedan realizar)

EJEMPLO 1





EJEMPLO 2

**RESPIRACIÓN
ARCOÍRIS**



1. COLOCA TU DEDO EN LA PARTE INFERIOR DEL COLOR ROJO.
2. INHALA POR LA NARIZ SIGUIENDO EL TRAZO HASTA LA CIMA.
3. CUANDO LLEGUES A LA CIMA COMIENZA A EXHALAR POR LA BOCA Y CONTINÚA.
4. REPITE CON CADA COLOR. HAZLO TANTAS VECES COMO NECESITES.

EJEMPLO 3

La Línea

En una hoja en blanco o sobre la pizarra de plumón o tiza, o en el piso con tiza, dibujen una línea zigzagueante (o de la forma que deseen) y pídanle a su hija/o que se levante y con la mano que menos usan, transformen la línea en un dibujo o diseño como el deseo.



TRABAJANDO EN LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

LA ATENCIÓN

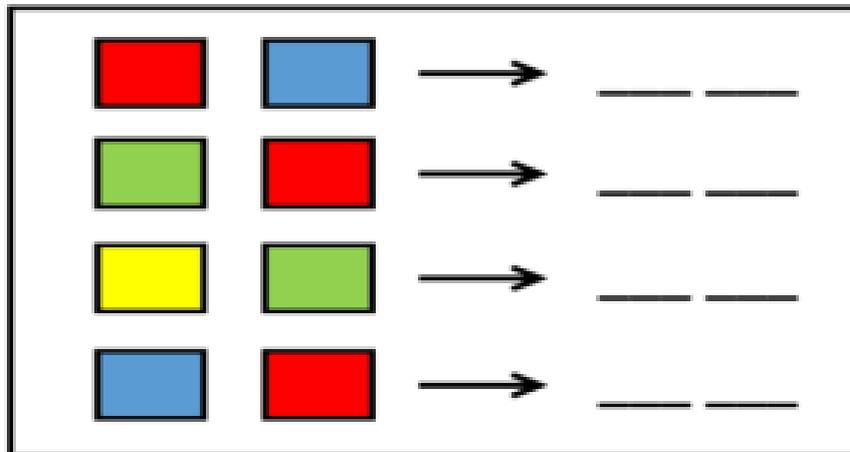
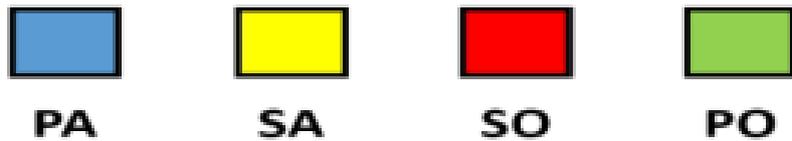
La atención es la capacidad de generar, seleccionar, dirigir y mantener un nivel de activación adecuado para la concentración.

LA MEMORIA

La memoria se puede definir como la capacidad del cerebro de retener información y recuperarla voluntariamente. Es decir, la memoria es lo que nos permite recordar hechos, ideas, sensaciones y relaciones entre conceptos.

ACTIVIDAD 1

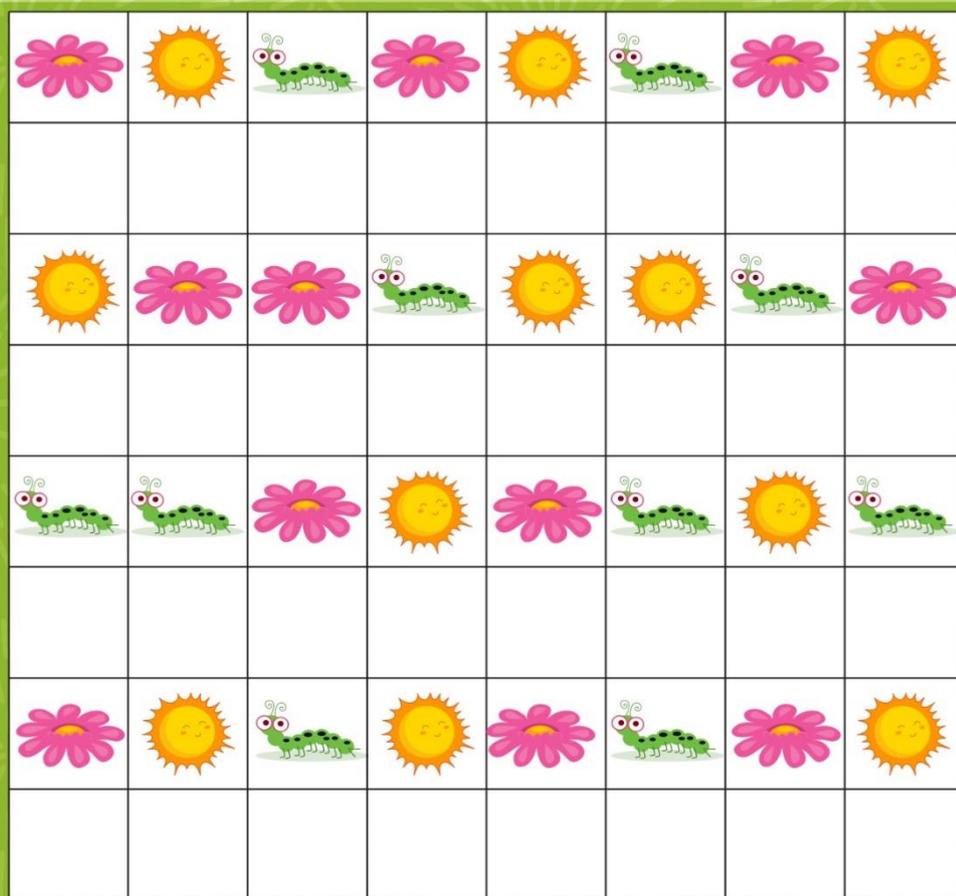
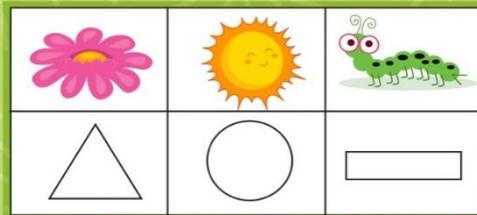
Memoriza las silabas con el color correspondiente, y luego escribe las palabras según los colores que corresponda.





ACTIVIDAD 2

Completa siguiendo el ejemplo





ACTIVIDAD 3

Encuentra el dibujo que NO se repite y encierralo en un círculo de color ROJO.

