

# La Pausa Activa

Los niños comienzan a distraerse cuando permanecen quietos y en silencio durante períodos muy prolongados. En la ficha de hoy, vamos a soltar las fichas y activar el cuerpo un poquito con 3 pausas activas

Las pausas activas son “descansos” cortos y regulares que pueden ayudar a los niños a concentrarse, aumentar su productividad y reducir su estrés.

En esta ficha vamos a utilizar 3. (hay muchas mas ideas en nuestro blog). Realiza cada una durante 2 a 3 minutos a lo largo del día. No hagas las 3 seguidas.



Youtube.com/Kefyoga



## Jumping Jacks

Nos ponemos de pie al lado del pupitre y saltamos 10 haciendo “jumping jacks”



(abro piernas y subo brazos, cierro piernas y bajo brazos).

## Estatuas locas

Les pedimos a los niños que muevan todo el cuerpo como locos durante unos segundos



y cuando decimos stop se tienen...



...que quedar estatuas.

Repetimos 3 o 4 veces.

## Respiración del Buho

Una respiración abdominal profunda



que nos tranquiliza y nos conecta con nosotros mismos.

Puedes ver nuestro video en Youtube con la explicación



# Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores

