








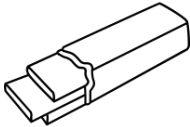

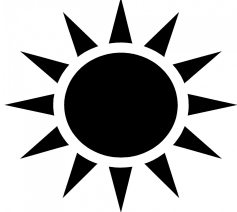
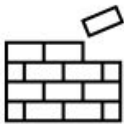

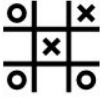
















# “Menú” de descansos mentales para aumentar energía

			
<b>Escuchar</b>	<p>Escuchar guitarra o elija música alegre para escuchar</p> 	<p>Escuchar un cuento emocionante</p> 	<p>Llamar a un amigo</p> 
<b>Mover</b>	<p>Correr, saltar o bailar</p> 	<p>Hacer ejercicios ligeros: (lagartijas, abdominales, levantar cosas pesadas)</p> 	<p><a href="#">Go noodle</a></p> 
<b>Tocar</b>	<p>Masticar un chicle</p> 	<p>Comer un bocadillo crujiente</p> 	<p>Salir afuera a tomar aire fresco</p> 
<b>Crear/construir /jugar</b>	<p>Jugar legos o construir algo</p> 	<p>Trabajar en un proyecto de arte o manualidad</p> 	<p>Jugar un juego rápido (Uno, o juego de mesa)</p> 

# “Menú” de descansos mentales para enfocar la energía

			
<b>Escuchar</b>	<p>Escuchar una meditación <a href="#">Yoga Foster Meditacion</a></p> 	<p>Escuchar <a href="#">un cuento de conciencia plena</a></p> 	<p>Escuchar música pacífica o de piano</p> 
<b>Mover</b>	<p>Columpiar, rebotar en una pelota grande o rotar el cuerpo</p> 	<p><a href="#">Yoga o movimiento controlado</a></p> 	<p>Colgar boca abajo, o poner piernas en la pared</p> 
<b>Tocar</b>	<p>Abrazar un peluche o mascota</p> 	<p>Jugar con arena cinestésica/ plastilina</p> 	<p>Usar un <a href="#">paquete de arroz calentado</a> o salpicar agua en la cara</p> 
<b>Crear/construir /jugar</b>	<p>Colorear/dibujar</p> 	<p>Hacer un rompecabezas</p> 	<p>Acurrucarse en un fuerte o sofá</p> 