

Descansos mentales: Asignaciones de tiempo

Es importante agendar descansos mentales cortos **antes** que el niño muestre la necesidad de tomar uno. Esto evitará algunos problemas de cansancio mental. Estos descansos mentales (“brain breaks”) se pueden combinar con el establecimiento de metas.

Ejemplos:

- Por cada 10 minutos de trabajo, puedes tomar un descanso mental (pueden usar un cronómetro)
- Tan pronto termines 3 problemas, puedes tomar un descanso mental

*Este es un rango, y varía según las necesidades de cada niño en particular. Cada niño puede necesitar más o menos descansos de los que se indican a continuación.

Edad	¿Con qué frecuencia?	¿Por cuánto tiempo?
4 años	8-12 minutos	2-5 min.
6 años	12-18 minutos	2-5 min.
8 años	16-24 minutos	2-5 min.
10 años	20-30 minutos	2-5 min
12+ años	24-36 minutos	2-10 min

- Source:
https://docs.google.com/document/d/1T4RdcqysDTj9p-xz97_kZx-gh3Z9rq4u6YtRd9rQrkl/edit