


Descansos cerebrales “Brain Breaks”: Aprendizaje de todo el cerebro

¿Por qué usamos descansos cerebrales o “Brain Breaks”?

Estar en una computadora y participar en la clase depende en gran medida del uso del lado izquierdo del cerebro. Los estudiantes necesitan encontrar oportunidades para usar el lado derecho del cerebro a través del movimiento y las experiencias sensoriales, para regular y calmar su sistema nervioso.

Una guía para los padres y cuidadores

	Auditivo	Movimiento	Táctil	Artístico/ Verbal
<p>Para aumentar la energía</p> <p>(mente lenta)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Escuche la guitarra o elija música alegre • Escuchar un cuento emocionante 	<ul style="list-style-type: none"> • Baila libremente o sigue un video • Hacer movimientos rápidos: saltos, volteretas, volteretas laterales • Go noodle (en español) • Correr • Levantar cajas pesadas u otras cosas pesadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer ángeles de nieve en el piso • Comer un bocadillo crujiente • Masticar un chicle • Soplar un silbato 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugar legos o construir algo • Jugar un juego rápido (Uno, o juego de mesa) • Llamar un amigo/a
<p>Para enfocar la energía</p> <p>(mente distraída)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escuchar música pacífica • Escuchar a un cuento de “mindfulness” Cuento de 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer algunos movimientos con un video de yoga: https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUGAY 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugar con bolas blandas, velcro o cremalleras • Abrazar un peluche 	<ul style="list-style-type: none"> • Colorear • Arte (con enfoque en el proceso) • Dibujar: tutorial

	<p><u>"Mindfulness"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Escuchar una meditación para los niños <p>1.) https://elefantezen.com/meditaciones-guiadas-para-ninos/</p> <p>2.) https://www.yogafooster.org/meditations-for-kids</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Columpiarse</i> • <i>Rebotar en una pelota grande o rotar el cuerpo</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Acariciar un animal</i> • <i>Jugar con arena cinestésica/ plastilina</i> • <i>Usar un paquete de arroz calentado</i> • <i>manta ponderada</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Hacer manualidades</u> • <i>Rompecabezas</i> • <i>Construir un fuerte</i>
--	--	---	---	--

Recursos adicionales:

Conciencia plena:

<https://kidshealth.org/es/kids/mindful-exercises-esp.html?WT.ac=k-ra>

Descansos cerebrales:

<https://www.understood.org/es-mx/school-learning/learning-at-home/homework-study-skills/brain-breaks-what-you-need-to-know>

Vroom:

<https://www.youtube.com/watch?v=-vODPjHxOsk>

Go Noodle:

<https://family.gonoodle.com/channels/en-espanol>