



GUÍA DE ACTIVIDADES DE ATENCIÓN Y PAUSAS CEREBRALES

Para niños, padres y educadores: ¡formas simples y divertidas de reiniciar el cerebro y el cuerpo! Una caja de herramientas para ayudar a las mentes jóvenes a hacer una pausa, reiniciarse y encontrar el equilibrio.



¿POR QUÉ TOMAR DESCANSOS CEREBRALES?

Demasiado tiempo frente a la pantalla deja nuestro cerebro nublado, nuestros ojos cansados y nuestro estado de ánimo alterado. Estas actividades rápidas le dan a tu cuerpo y cerebro la oportunidad de recargarse, para que puedas concentrarte mejor, sentirte más tranquilo y disfrutar de la tecnología de manera más equilibrada. Úsalas por cada hora de tiempo frente a la pantalla.

RESPIRACIÓN CON GLOBOS

Imagínate que tienes un globo

 **Inhala** despacio por la nariz (cuenta hasta 4)

 **Exhala** por tu boca como que estás inflando un globo

Repetir 3 veces. Siente tus hombros caer y tus pensamientos calmarse

¿Por qué ayuda? : Balloon Breathing slows your breath and relaxes you, helping you feel calm and focused.

REGLA 20-20-20 (PARA LA SALUD VISUAL & CEREBRAL)

Cada 20 minutos de tiempo en la pantalla:

 Observa algo que está a **20 pies de distancia**

 por **20 segundos**

 **Bonus:** ¡Repítete algo amable de ti mismo mientras lo haces!

¿Por qué ayuda?: Le da a tus ojos un descanso de la tensión de la pantalla y le da a tu cerebro un reinicio.

EL REINICIO DE LOS CINCO SENTIDOS

Pausa y nombra:

 5 cosas que **ves**

 4 cosas que **escuchas**

 3 cosas que puedes **tocar**

 2 cosas que puedes **oler**

 1 cosa que puedes **probar** (¡O desearías poder probar!)

¿Por qué ayuda?: Este breve registro te conecta con el presente. Conéctate con tu entorno.

DESPERTAR CRUZANDO EL CUERPO

Excelente para temprano en la mañana o en la niebla del mediodía:

 Toca tu rodilla izquierda con tu codo derecho

 Cambiar lado—rodilla derecha, codo izquierdo

 Seguir el procedimiento por 30 segundos

¿Por qué ayuda?: Ayuda a que los dos hemisferios de tu cerebro trabajen en equipo

ESCANEEO CORPORAL CONSCIENTE (VERSIÓN CORTA)

Siéntate o acuéstate. Cierra los ojos si te sientes cómodo/a

- Observa tus dedos de los pies. Muévelos suavemente. Relájalos
- Nota tus piernas. ¿Están tensas o relajadas?
- Lleva tu atención lentamente hacia el abdomen, el pecho, los brazos y la cabeza
- Toma tu tiempo: Di “gracias a cada parte de tu cuerpo por mientras.

¿Por qué ayuda?: Te permite frenar y reconectar contigo mismo/a

TRUE KIDS 1
YOUTH MEDIA & TECHNOLOGY


NEW MEXICO
COMMUNITY TRUST
With funding from the NM Google Kids Initiative
and the New Mexico Office of the Attorney General

RESPIRACIÓN EN CAJA (SIMILAR A LA RESPIRACIÓN DEL GLOBO)

 Siéntate o párate quieto/a

Inhala por 4 segundos, aguanta la respiración por 4, **exhala** por 4, aguanta por 4.

Repetir 4 veces.

¿Por qué ayuda?: Reduce el estrés y mejora la concentración



¡SÉ UN SUPERHÉROE

 **Pausa** todo.

Párate en pose de **superhéroe** pose y toma **3 respiraciones profundas**.

¿Por qué ayuda?: La postura de superhéroe aumenta automáticamente tu confianza y autoestima

GARABATOS DISTRACTORES

 Toma papel y dibuja algo sin sentido, relajante o completamente al azar por 5 min

¿Por qué ayuda?: Le da a tu cerebro un descanso creativo y ayuda a combatir el cansancio de las pantallas

HABLAR & CAMINAR

Levántate y camina al hablar con un amigo/a, familiar o contigo mismo/a

¿Por qué ayuda?: Moverse despierta tu cuerpo y permite que nazcan nuevas ideas

MANTÉNLO AMABLE & INTENCIONAL

Pregunta:

- ¿Estoy siendo **amable**?
- ¿Esta pantalla screen me está **ayudando** o me está **lastimando** ahora?
- ¿Qué **necesito** en este momento?

BONUS: MERIENDA

Antes de comer o tomar:

1. **Míralo de cerca** – ¿qué notas?
2. **Oler** – ¿a qué te acuerda?
3. **Come** un bocadillo o toma un sorbo
4. **Disfrútalo** con toda tu atención. **(Sin pantallas!)**

CONSEJOS PARA ADULTOS & EDUCADORES

- **Sé un Ejemplo:** Los niños imitan a los adultos - ¡usa estas herramientas también!
- Prepáralos para **transiciones:** Usa estas pausas antes de cambiar de tarea o después de largas sesiones.
- **Mantén los breaks cortos y simples:** 1 – 5 minutos.
- **Crea una rutina:** Haz del pensamiento completo una hábito, no una obligación. Invitar sin obligar
- **Deja que los niños lideren:** Pregúntales qué les funciona y qué les hace sentir bien
- **Elogia el Esfuerzo, no la perfección:** Cada pequeño intento cuenta

Ayudemos a los niños a crear hábitos digitales más saludables – un momento consciente a la vez

 Bajar más recursos gratis, ponle 'te gusta' a nuestro código de KIKI Posters y contrato de tiempo de pantalla familiar, en:

 TrueKids1.org/KSP

