



Ideas de actividades para favorecer la pausa pedagógica

Dpto. Formación y Convivencia
Dpto. Psicoeducativo.

Introducción



Estamos atravesando momentos difíciles y es importante potenciar nuestro autocuidado, conocernos y sacar nuestra fuerza interior. Ante todo, en estos tiempos de incertidumbre mantener el positivismo y pensar en cómo sacar provecho de la pausa pedagógica te ayudará a sentirte mejor.

La pausa pedagógica es momento de conectarte con tus seres queridos, hacer actividades en familia y con amigos, de hacer todas esas tareas pendientes en casa y por supuesto, de descansar.

A continuación te presentamos algunas actividades que puedes desarrollar en tus momentos de descanso...

1. Aprovecha tu tiempo para ver películas y series



Te recomendamos algunas:

“Nuestro Planeta” es un documental que puedes ver en Netflix.



Película “Lion” que la puedes encontrar en Netflix.

“Atypical” serie que también puedes ver en Netflix.

-Películas o cortos de Pixar que son muy buenos para compartir en familia

2. Dedica algún tiempo a alguna actividad física.

Te dejamos a continuación algunos links de vídeos de yoga y entrenamiento para realizar en casa, recuerda que **la actividad física** nos ayuda a liberar **endorfina**, una sustancia de nuestro cerebro que cumple una función **analgésica**, lo cual nos hace sentir **más alegres, alivia el dolor y combate el estrés**.

Yoga para principiantes:

<https://www.youtube.com/watch?v=a01D1PzTVFc>

Zumba: <https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWhfCHk>

Just Dance: <https://www.youtube.com/watch?v=klqNq89a5yM>

¡Animense a bailar y ejercitarse en familia!



3. Intenta dormir bien

- Debemos tratar de dormir bien, sobretodo los niños y adolescentes, que según los estudios de la neurociencia, consolidan los aprendizajes que han adquirido a lo largo del día.
- Los niños deben dormirse temprano no más allá de las 21:30 ya que la somatotrofina, la hormona del crecimiento. se secreta durante la noche.
- Además se recomienda dormir completamente a oscuras para que la segregación de melatonina sea completa. En caso de que nos despertemos a medianoche, es recomendable no encender luces fuertes para no interrumpir la producción de esta hormona.
- Tratar de no conectarse a aparatos electrónicos o pantallas hasta 2 horas antes de dormirse y dormir entre 7 y 8 horas para tener un sueño reponedor.



4. Una buena idea para tus días de descanso es ordenar algún espacio de tu casa o de tu pieza...

Es importante tener un espacio organizado y que nos guste para sentirnos más motivados y contentos. Los aromas, la luz del sol y el orden aportan a sentirnos más relajados y orienta el orden para realizar nuestras tareas cotidianas.

Una buena idea es ordenar tu ropa, y organizar las cosas que ya no usas, puedes regalarlas a alguien que lo necesita y liberar espacio. Hacer esto en compañía de buena música puede ser un momento relajante.



Recuerda que una vez que ordenas y logras hacer alguna tarea pendiente logras quitarte un peso de encima y puedes entonces **relajarte**.

5. La música es un buena compañía para el descanso

-Escucha música o canta a menudo

Otro gesto que puede ayudarte a **desprenderte de los malos**

pensamientos es cantar o tararear: el ritmo cardiaco se incrementa

disminuye el estrés bajo el efecto de la melodía y el ritmo musical.



La música actúa sobre el corazón a través del **nervio vago**, que relaciona el timbre de la voz con **las emociones y la comunicación** con los demás.

6. Ríe y disfruta de lo sencillo

Reír es la mejor fórmula para descargar la tensión, restaurar el equilibrio y, por ende, descansar durante la pausa pedagógica. Puedes conectarte con amigos hacer un café virtual, disfrazarte, ver películas de Kramer, videos graciosos, show de magia, títeres, stand up comedy, entre otras.



7. Cocinar o aprender alguna receta nueva

Cocinar es una terapia perfecta para sobrellevar la cuarentena porque la sensación de control ayuda al estrés.

En internet hay muchos recetarios y tutoriales, pero también puedes pedirle alguna receta a algún familiar o amigo que quieras realizar.



8. Contáctate con tus amigos

Programa como parte de tu rutina diaria contactar a tus amigos por si quieres ponerte al día en alguna actividad académica o sólo por el hecho de reunirse, esto favorece el vínculo y contacto con tus pares y ayuda a que no te sientas aislado en esta crisis.

