



# PAUSAS ACTIVAS EN TU HOGAR

---

## TÓMATE UN DESCANSO Y RENUÉVATE DE ENERGÍAS



¿QUÉ SON LAS PAUSAS ACTIVAS?



Las Pausas activas consisten en la utilización de variadas técnicas durante un corto periodo (10 minutos), ayuda a recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en la educación. Además de prevenir enfermedades por posturas prolongadas, movimientos repetitivos o escaso movimiento.

### **¿CUÁNDO SE DEBEN REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS?**

Se puede realizar en cualquier momento de la jornada, sin embargo, se recomienda hacerlas al inicio o al término de los estudios. Si la actividad de estudio es extensa, realizarla cuando el estudiante se encuentre algo irritado o muy desconcentrado.

### **¿CUALES SON LOS BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS?**

- ❖ Rompen con la rutina
- ❖ Mejoran la condición del estado de salud porque aumenta la circulación, la movilidad articular, flexibilidad muscular, postura, etc.
- ❖ Incrementa la capacidad de concentración, favorece la autoestima, disminuye el estrés e inspira la creatividad.

ESTOS MOVIMIENTOS TE AYUDAN A TENER UNA MAYOR LUBRICACION ARTICULAR Y UNA MEJOR MOVILIDAD.

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
	<p>Doble el cuello sin que el mentón se junte con el pecho y extienda el cuello sin que la cabeza se junte con la espalda, es decir, realice la acción de afirmar moviendo su cabeza.</p>	<p>Cinco veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de doblar y extender el cuello)</p>	<p>Si presenta enfermedad articular de cuello no haga el ejercicio</p>
	<p>Gire la cabeza lentamente hacia la derecha y hacia la izquierda</p>	<p>Cinco veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de girar el cuello)</p>	<p>Si presenta enfermedad articular de cuello no haga el ejercicio</p>



Realice movimientos de los hombros hacia adelante y hacia atrás. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

Cinco veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de hombros atrás-adelante)



Realice movimientos de elevación alternando izquierda y derecha. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

Cinco veces cada combinación

Si presenta enfermedad articular de hombro o hipertensión arterial no haga el ejercicio



Realice movimientos de extensión de brazos hacia el frente. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

Cinco veces.





Realice movimientos de flexión y extensión de codos. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

Cinco veces cada codo



Realice movimientos de abrir y cerrar de manos. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

Diez veces cada combinación



Realice movimientos de abrir, cerrar, doblar y estirar los dedos, como se aprecia en la imagen. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

Diez veces cada ejercicio







Realice movimientos de flexión, extensión e inclinaciones laterales de columna, como se aprecia en la imagen. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

Diez veces cada ejercicio

Si presenta enfermedad de columna no haga ejercicios de flexión.



Lleve el brazo derecho hacia arriba e incline el tronco hacia el lado izquierdo, luego, repita el ejercicio hacia el lado contrario. Sostenga de 10 a 15 segundos.



Rote el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda. Sostenga de 10 a 15 segundos.



### Para muñecas, manos y dedos

Teniendo en cuenta que las manos son las partes del cuerpo que más se utilizan durante el día, es necesario realizar ejercicios de estiramiento para estas, como se ilustra a continuación.



## EJERCICIOS PARA EVITAR LA FATIGA VISUAL

Comunmente se realizan actividades que pueden generear cansancio en nuestro ojos, como por ejmplo el computador o el celular. Por lo que se recomineda realizar esos ejercicios en casa.

1. Hacia arriba



2. Hacia abajo



3. Hacia la derecha



4. Hacia la izquierda



Realice el ejercicio durante unos pocos segundos y vuelva a comenzar. Haga entre tres y cuatro repeticiones.

Sostenga un lápiz con la mano y, sin mover la cabeza, desplácelo de un lado a otro siguiéndolo con la mirada.





Cierre los ojos fuertemente y manténgalos así durante unos segundos.



Sostenga un lápiz con la mano y, sin mover la cabeza, acérquelo lentamente hacia usted. Luego aléjelo fijando la mirada en el lápiz.



## EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL

Ayuda salir de la rutina, mejorar la capacidad de atención, concentración y permite obtener un mayor desarrollo de la imaginación y la creatividad.

Encuentre el dibujo repetido



Mire el gráfico y diga el COLOR, no la palabra

AMARILLO AZUL NARANJA  
NEGRO ROJO VERDE  
MORADO AMARILLO ROJO  
NARANJA VERDE NEGRO  
AZUL ROJO MORADO  
VERDE AZUL NARANJA

Adivina el refrán

1. 🐎 🍷 🚫 👁️ 👁️ 😬
2. + 💡 🍷 👉 👤 👉 🍷
3. 😬 ? 🗡️ 🐱
4. 🐱 👗 👉 👉 🐱

¿De qué color hay mas triángulos?



Encuentre el animal repetido



Encuentre el número que no se repite



Encuentre una cara distinta



Encuentre el dibujo repetido



Respuesta de adivina el refrán: 1: A caballo regalado no se le miran los dientes

2: Mas sabe el diablo por viejo que por diablo

3: La curiosidad mató al gato

4: Aunque la mona se vista de seda mona se queda