

Tomar un descanso para el cerebro

Lo que debes saber

La mayoría de los niños necesitan un descanso a veces. Tal vez estés batallando con una tarea escolar, una discusión con tu hermano(a) o simplemente te sientas enojado(a), abrumado(a) o molesto(a).

Tal vez necesites una pausa mental. Una pausa mental es un tiempo de descanso de lo que sea que estés haciendo durante unos 3-5 minutos.

Estos breves descansos para el cerebro tienen beneficios reales. Reducen el estrés, el agobio, la ansiedad y la frustración. También pueden ayudarte a concentrarte, mantenerte motivado(a) y ser más productivo(a).

Qué hacer

Las pausas mentales suelen implicar movimiento físico, atención plena o actividades sensoriales. Aquí tienes algunas actividades que puedes probar cuando tu cerebro un descanso.

1. **Baila.** Pon tu lista de reproducción favorita.
2. **Haz ejercicio.** Haz saltos de tijera, juega al baloncesto o corre.
3. **Rebota en una pelota de ejercicios.**
4. **Haz algunas posturas de yoga o estiramientos.**
5. **Escucha música relajante.** Cierra los ojos y relájate.
6. **Ve un video corto y divertido.**
7. **Practica ejercicios de respiración profunda.** Inspira por la nariz mientras colocas la mano en el estómago para sentir cómo se expande. Mantén la respiración durante unos segundos y luego exhala lentamente por la boca mientras sientes cómo se contrae el estómago. Repítelo.
8. **Pasa algún tiempo al aire libre.**
9. **Escribe una historia o haz un dibujo.**
10. **Tus ideas:** _____

¿Qué actividades te gustaría probar cuando necesites un descanso para tu cerebro?

¿Las pausas son más eficaces cuando te relajas o cuando te levantas y te mueves?

¿Cuáles son las tres cosas que más te molestan cuando necesitas un descanso cerebral?

Tal vez quieras hablar de los descansos cerebrales con tus padres o con otro adulto de confianza. Puede que les ayude a entender cuándo necesitas un descanso o un tiempo libre. ¿Con quién puedes hablar? _____

¿Qué puedes decir para que los adultos sepan que necesitas un descanso?

¿De qué manera crees que te ayuden las pausas mentales?
