PAUSAS ACTIVAS EN EL NIVEL INICIAL

Las pausas activas son una estrategia efectiva para mejorar el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes en el nivel inicial. Consisten en breves descansos durante la jornada escolar que incluyen diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculoesqueléticos y prevenir el estrés.

Las pausas activas pueden incluir actividades como estiramientos, respiraciones profundas, movimientos de cabeza, hombros, brazos y piernas, y baile. Estas actividades ayudan a mejorar la postura, estimular la circulación, favorecer la capacidad de concentración, motivar mejores relaciones interpersonales y promover el surgimiento de nuevos líderes.

La implementación de pausas activas en el nivel inicial ha demostrado ser satisfactoria para los estudiantes, con un 47% manifestando estar muy satisfechos y un 53% extremadamente satisfechos con su aplicación como estrategia de enseñanza-aprendizaje. Además, el 96% de los estudiantes considera que su concentración en las clases mejoró con la aplicación de pausas activas.

La participación de los niños en las actividades realizadas por la docente en las pausas activas es alta, con un 76% de participación activa y solo un 15% de niños que no participan. Esto demuestra la efectividad de las pausas activas como herramienta pedagógica para mantener la atención y motivación de los estudiantes en el nivel inicial.

En resumen, las pausas activas son una estrategia efectiva para mejorar el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes en el nivel inicial. Estas pausas pueden incluir diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculoesqueléticos y prevenir el estrés. La implementación de pausas activas en el nivel inicial ha demostrado ser satisfactoria para los estudiantes, con una alta participación y una mejora en la concentración y motivación.

¿Cómo implementar pausas activas en el nivel inicial?

Implementar pausas activas en el nivel inicial puede mejorar el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes. A continuación, se presentan algunas recomendaciones para implementar pausas activas en el nivel inicial:

1. **Institucionalizar las pausas activas:** Es necesario que las pausas activas sean institucionalizadas en las instituciones educativas de nivel inicial,

apoyadas en recursos tecnológicos para el fortalecimiento de la comprensión lectora.

2. **Diseñar actividades creativas:** Las actividades deben ser creativas y estimulantes para la comprensión lectora en alumnos de nivel inicial.

3. **Realizar pausas activas de no más de 3 minutos:** Las pausas activas no deben exceder los 3 minutos, ya que esto puede interrumpir el proceso de aprendizaje.

4. **Utilizar recursos tecnológicos: Los recursos tecnológicos pueden ser una herramienta efectiva para el fortalecimiento de la comprensión lectora durante las pausas activas.

5. **Realizar ejercicios de estiramiento:** Los ejercicios de estiramiento pueden ayudar a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculoesqueléticos y prevenir el estrés.

6. **Realizar actividades lúdicas:** Las actividades lúdicas pueden ser una forma efectiva de mantener la atención y motivación de los estudiantes durante las pausas activas.

7. **Realizar actividades de relajación: Las actividades de relajación pueden ayudar a mejorar la capacidad de concentración y favorecer mejores relaciones interpersonales.

8. **Realizar actividades de respiración profunda:** Las actividades de respiración profunda pueden ayudar a mejorar la postura y estimular la circulación.

9. **Realizar actividades de baile:** Las actividades de baile pueden ser una forma divertida de mejorar la capacidad de concentración y motivar mejores relaciones interpersonales.

***En resumen**, las pausas activas pueden ser una estrategia efectiva para mejorar el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes en el nivel inicial. La implementación de pausas activas puede incluir actividades creativas, ejercicios de estiramiento, actividades lúdicas, actividades de relajación, actividades de respiración profunda y actividades de baile, todas apoyadas en recursos tecnológicos.*

¿Cómo involucrar a los padres en la implementación de pausas activas en el nivel inicial?

Para involucrar a los padres en la implementación de pausas activas en el nivel inicial, se pueden seguir algunas estrategias efectivas basadas en los recursos proporcionados:

1. **Comunicación constante**: Mantener una comunicación constante con los padres para informarles sobre la importancia y beneficios de las pausas activas en el desarrollo de sus hijos.

2. **Sesiones informativas**: Organizar sesiones informativas o talleres para los padres donde se explique en detalle qué son las pausas activas, cómo se realizan y cuáles son sus beneficios.

3. **Envío de material educativo**: Proporcionar a los padres material educativo sobre pausas activas que puedan implementar en casa con sus hijos, fomentando así la continuidad de estas prácticas fuera del entorno escolar.

4. **Involucrar a los padres en la planificación**: Invitar a los padres a participar en la planificación de las pausas activas, permitiéndoles aportar ideas y sugerencias para hacerlas más atractivas y efectivas.

5. **Crear una comunidad de apoyo**: Establecer una comunidad de padres interesados en promover un estilo de vida saludable para sus hijos, donde se compartan experiencias y se motive la implementación de pausas activas en el hogar.

6. **Seguimiento y retroalimentación**: Realizar un seguimiento periódico con los padres para evaluar el impacto de las pausas activas en los niños, recopilando retroalimentación sobre su experiencia y ajustando las actividades según sea necesario.

Involucrar a los padres en la implementación de pausas activas en el nivel inicial es fundamental para fortalecer la práctica de estas actividades tanto en el ámbito escolar como en el hogar, contribuyendo así al bienestar y desarrollo integral de los niños.