

LA PAUSA

Orientación



DURACIÓN:

3 minutos



INTENCIÓN:

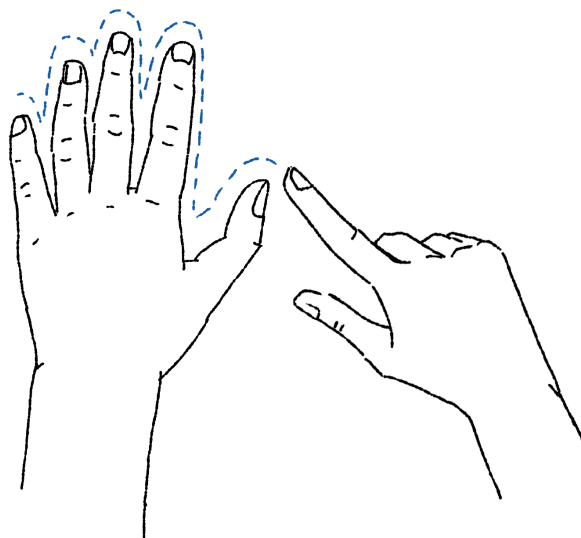
Identificar la importancia de hacer pausas durante las actividades diarias



INSTRUCCIONES:

Reúne a los miembros de la familia y explica que van a realizar una actividad para favorecer la atención.

1. Pedir que se pongan de pie.
2. Invitarlos a que levanten su brazo no dominante, pongan al frente su mano con los dedos abiertos y la palma hacia el frente; mientras, con el dedo índice de la otra mano, irán siguiendo el contorno de la mano, iniciando por el dedo meñique.
3. Inhalar profundamente al llegar a la punta del dedo índice, después contener la respiración por 2 o 3 segundos y exhalar cuando va hacia abajo.



4. Repetir dos veces más.
5. Reflexionar sobre la importancia de hacer un “alto” o “pausa” en las actividades diarias para recuperar la atención y lograr la relajación.
6. Preguntar: ¿cómo se sintieron con el ejercicio?, ¿qué descubrieron?, ¿en qué momento pueden usar este ejercicio?

