

# Pausas Activas o recreos cerebrales

Se definen como momentos de activación física y mental, mediante el uso de diversas Técnicas de corta duración, que se realiza para dinamizar las sesiones de aprendizaje.



Cambio de rutina

Factor sorpresa

Regula las emociones

**BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE**

Oxigenación cerebral

Gimnasia cerebral

Mejora la concentración