

ACTÍVATE



www.redacademica.edu.co

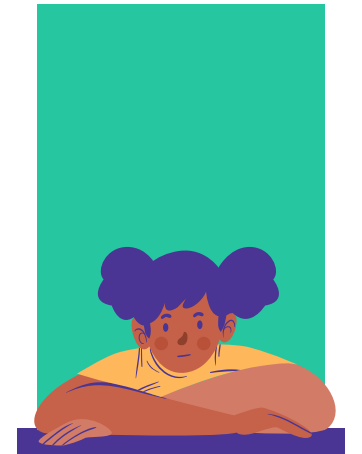


SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



Actívate, es un recurso para los niños, niñas, familias, inspirado en los principios de la interdependencia entre el mundo interior y el exterior, que consiste en reconocer que estar presentes en el aquí y en el ahora, desde la atención consciente del entorno, nos permite ver la cotidianidad con otros ojos y hacer posible que identifiquemos la oportunidad de encontrar bienestar en la experimentación de la pausa. Una pequeña pausa diaria que nos permita sentir el mundo de otra manera y reconocernos como seres creativos y poderosos.

Son apenas unas pistas que pueden inspirar otras acciones en tu vida. A continuación, te explicamos en que consiste cada recarga.



Repara

Repara te invita a hacer una pausa en las actividades que estés realizando o en cualquier momento del día. Úsala cuando sientas cansancio o estrés y necesites hacer un alto en el camino.

Recarga

Recarga te invita a revitalizar tu energía, esa que se baja cuando estamos todo el día en medio de tareas y trabajo. Tenla presente cuando quieras que tu cuerpo y tu mente descansen y quieras retomar tus actividades con entusiasmo.

Recrea

Recrea te invita a usar el pensamiento creativo para transformar, construir e imaginar otras formas de contar aquello que te inquieta, retratar lo que te sucede y establecer canales para tramitar tus emociones.

Renueva

Úsala cuando necesites sentir y pensar en un cambio, dentro de ti o en tu entorno y que te posibilite tu bienestar.

Recargas para familias, niñas y niños

¿Te animas?

Selecciona la recarga que necesitas hoy:



Repara    



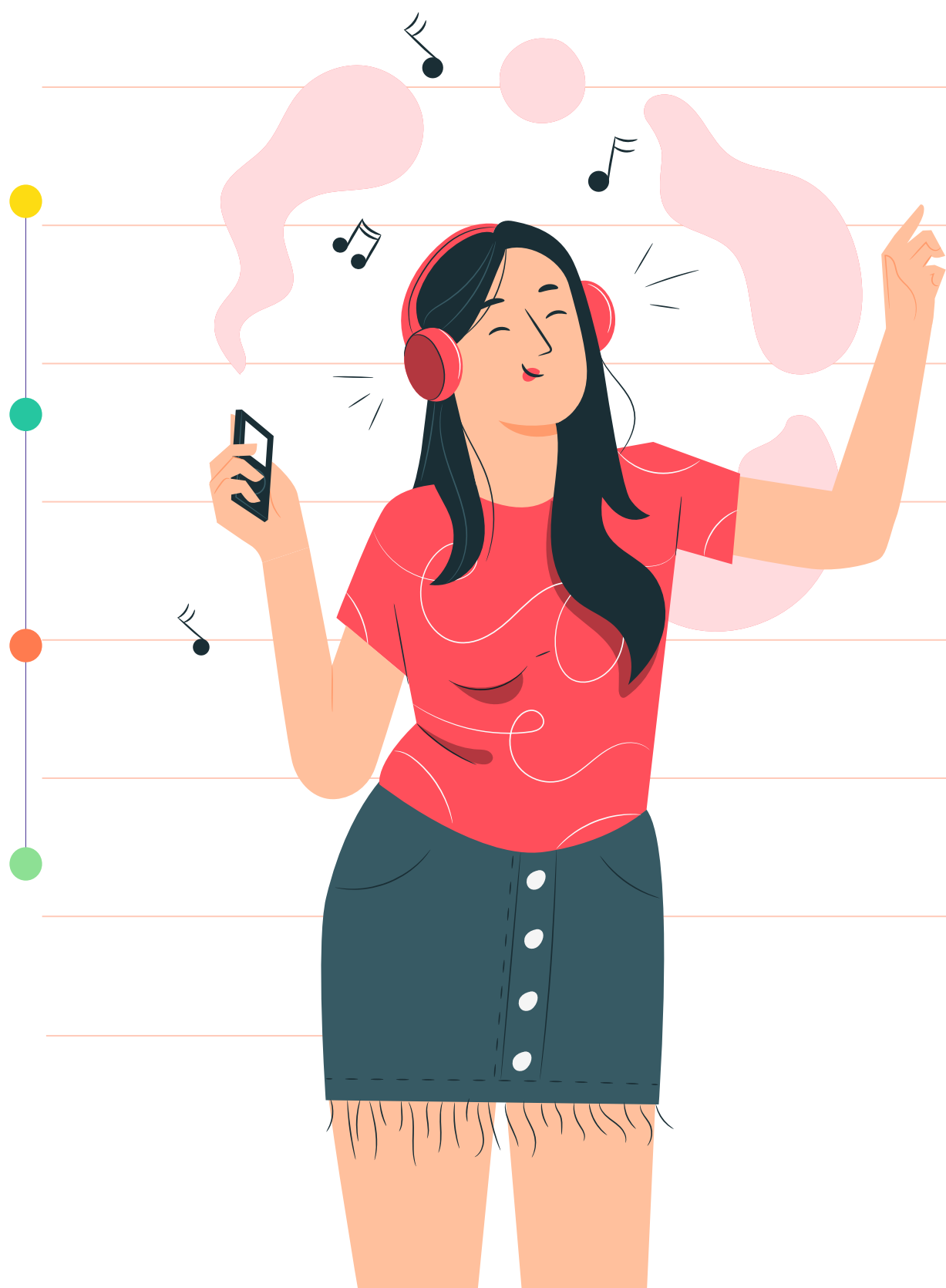
Recarga    



Recrea    



Renueva    



Repara

Hola, los invitamos a hacer una pausa y a dedicar un minuto solo para ustedes. Para eso, es importante que piensen en alguna actividad que puedan realizar en un tiempo corto, no mayor a cinco minutos y que puedan hacer en este momento.

Tenemos una idea que los puede inspirar:

- + ¿Saben cuál es la canción favorita de cada uno de los integrantes de la familia? Qué tal si las comparten y escogen una para bailar y cantar juntos...
- + La familia puede crear su lista musical para el momento de reparar el cuerpo y la mente. Cada vez que lo necesiten, pueden seleccionar una canción distinta.
- + El movimiento relajo y posibilita que la energía del cuerpo fluya.

Recarga

Los invitamos a pensar en familia
¿Qué recarga la energía de cada uno? Dormir, cantar, caminar, ver una película...

- + Les proponemos escribir una lista de esas actividades que los motivan y llenan de energía. Cada actividad de la lista tendrá el nombre de la persona que la disfruta. Recórtenlas de tal manera que queden en papelitos diferentes y pónganlos en una bolsa.
- + Cada día se escoge un papelito al azar y la actividad que salga estará dirigida a la persona que la escogió. Este integrante de la familia se tomará un tiempo para recargarse con esta experiencia, mientras que el resto de la familia le permite disfrutar de ese momento.



Recrea

Botellitas para la calma:

¿Han visto a algún miembro de tu familia enojado, triste o preocupado? Los invitamos a crear una **botellita para la calma**. Pueden reciclar un recipiente transparente y llenarlo con agua, color, escarcha o granos de arroz, entre otros elementos que se muevan dentro. En el proceso de creación es importante dialogar sobre el reconocimiento de las emociones y sus causas. Cuando alguien de la familia lo necesite, entréguele la botella para que le ayude a reconocer la emoción.

Pueden usar otra botella para guardar las emociones que sienten a diario; escríbanlas o dibújenlas en un papel y pónganlas allí, notarán que la familia tiene muchas emociones. Esto ayudará a que estas se pongan en palabras, se reconozcan, se asuman y se acompañen de manera comprensiva

¿Podrían inventar nuevas botellas y sus significados?



Renueva

**Invitamos a un adulto de la familia
a leer esta historia mientras los demás
la escuchan y juegan con lo que se propone:**

“Busca un escondite, porque de repente estarás rodeado por un montón de piratas, agáchate, escóndete bien, que no te alcancen. Ten cuidado, que te vieron, así que sal de ahí y busca un nuevo sitio para evadirlos, muévete muy agazapado, agachado, si lo logras, gatea, pero que nadie te vea.

¡Cuidado! enviaron emisarios voladores; sobre tu cabeza revolotean y te buscan, van montados en dragones gigantes, así que quédate muy quieto, quietito, quietito, como una estatua, tieso, muy tieso, no se te mueve ni un solo músculo, ni siquiera tus párpados se cierran o se abren, de esa manera no lograrán ver tus movimientos.

¡Oh, no! uno de ellos te vio, así que camina hacia atrás muy despacio y busca una pared, no voltees hasta encontrarla, cuando llegues pon tu espalda sobre ella, escúrrrete y siéntate despacio, cierra los ojos. Estás a salvo”.

Ahora piensen en familia cómo continuar la historia y construyan su propio final.

Para finalizar, busquen hojas de papel y dibujen o escriban eso que vivieron con la historia. Esta será la primera de muchas que pueden inventar. ¡Así pueden renovar las maneras de compartir tiempo en familia con mucha imaginación!



Secretaría de Educación del Distrito
Avenida El Dorado No. 66 -63
Teléfono (57+1) 324 10 00
Bogotá D.C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



/Educacionbogota



@educacion_bogota



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

