

# ACTÍVATE



[www.redacademica.edu.co](http://www.redacademica.edu.co)

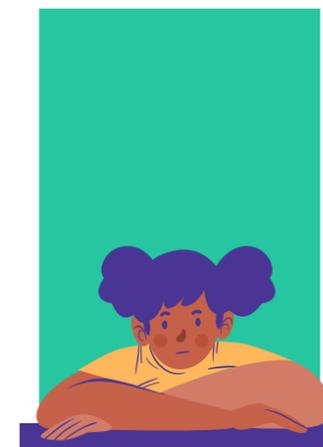


SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN



Recarga es un recurso para los niños, niñas, familias y maestras que se inspira en los principios de la interdependencia entre el mundo interior y el exterior, que consisten en reconocer que estar presentes en el aquí y en el ahora, desde la atención consciente de lo que nos rodea, nos permite ver la cotidianidad con otros ojos y hacer posible que veamos 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 un ser creativo y poderoso.

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  
maestras y  
maestros

¿Te animas?

Selecciona la recarga  
que necesitas hoy:



Repara    



Recarga    



Recrea    



Renueva    



## Querida maestra: Esto es para ti.

Deja lo que estás haciendo y dedica un tiempo sólo para ti. Cierra tus ojos y piensa en alguna actividad que puedas realizar en un tiempo corto, no mayor de cinco minutos y que puedas hacer en este momento... Algunas ideas:

## Repara

### Respira y relájate:

- ¿Qué tal si enciendes una vela y observas fijamente su llama durante un minuto? ¿Se ve calmada o con movimiento? ¿Es suave o fuerte? Sopla suavemente sin apagarla y observa cómo vuelve a la calma.
- Levántate y lleva los brazos hacia arriba como si fueras a tocar el cielo, es más, imagina que tus brazos llegan al cielo.
- Qué tal si escuchas tu canción favorita, la cantas y se la compartes a algún amigo o familiar.
- Tómame el tiempo para preparar una deliciosa bebida y consúmela cerca de la ventana, mientras ves a través de ella. Siente su sabor, ¿qué tal huele tu bebida? ¿Por qué te gusta?
- Anímate a llamar a un amigo o familiar con quien disfrutes hablar. ¿Qué otras ideas tienes para hacer una pausa?



## Recarga

Es importante atender los asuntos de nuestro mundo interior.

### Para lograrlo...

- + Reconoce los pensamientos que te generan una sensación de malestar, intenta comprender por qué te visitan y déjalos partir.
- + Haz ejercicio con el corazón. Sal a caminar, deja que entre el aire puro a tu vida, interactúa con la naturaleza y siente su energía.
- + Aliméntate bien, come despacio y en compañía de tu familia.

Sonríe y abraza, verás como te sientes más segura de ti misma, fortalecida y llena de ¡ENERGIA VITAL !!!!



## Recrea

### **Pinta, dibuja o modela:**

Usa el dibujo, el grabado, el modelado, explora nuevos materiales (pasteles, arcilla, plastilina, plumones, colores, carboncillo) para expresar aquella emoción que te inquieta. Dibuja lo que las situaciones que estás viviendo te hacen sentir, plasma tus estados de ánimo en pinturas o creaciones con colores distintos, formas, materiales, etc., y ponles un nombre, recuerda que poner en palabras tus emociones te invita a entender por qué las estás viviendo.

Escribe e inventa nuevas historias: explora tu creatividad y tu imaginación. Crea un personaje, escribe aquello que le pasa, inventa otros finales, otros caminos, rodéalo de personas que lo apoyan y hazlo vivir grandes aventuras.



Recrea

**Siembra, decora y/o organiza creativamente:**

La naturaleza siempre es una bella aliada. La vida que ella transmite es una muestra de las múltiples posibilidades de creación del universo. Siembra una planta, construye un pequeño jardín, arma una huerta... reorganiza tus espacios vinculando elementos naturales.



## Renueva

### Renovar el espacio con intención interna desde el corazón.

Busca ese lugar de tu casa en el que pasas mayor tiempo y allí te pongas de pie y cierres los ojos. Fija la atención en tu respiración, siéntela, síguela, visualiza su recorrido, siente como el aire entra por las fosas nasales y va hacia dentro. ¿Qué temperatura tiene? ¿cómo se siente? Mira cómo baja hacia los pulmones, la manera en que empuja el diafragma y lo hace hincharse. Observa si lo que ocurre es que te hincha el pecho e intenta llevar el aire hasta que te llene el estómago, a esto se le llama respiración completa, descansa en tu respiración.

Abre los ojos y posa tu mirada en el espacio que te rodea, da unos pasos, camina hacia donde quieras y escoge con la mirada un lugar al que le quieras prestar atención. Ahora te invito a:

- + Escribir una palabra y dejarla en aquel lugar.
- + Hacer algún movimiento que te invite ese lugar.
- + Mueve los objetos y recuerda por qué y para qué están ahí.

**Y CAMBIA ALGO ALLÍ, CUALQUIER MOVIMIENTO RENUEVA LA ENERGÍA.**

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](http://www.educacionbogota.edu.co)



@Educacionbogota



Educacionbogota



/Educacionbogota



@educacion\_bogota



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

