



Atención

Tarjetas recortables

Descansos activos de dos minutos

Doce tarjetas para cortar el ritmo sin perder el hilo.
Recórtalas, ponlas en una caja y saca una. Gratis.



Un descanso activo dura dos minutos y se hace de pie, junto al pupitre. Estas doce tarjetas no son solo movimiento: cada una lleva una consigna que obliga a pensar mientras el cuerpo se mueve. Esa combinación es la que importa, y más abajo se explica por qué.

Cruza y toca

2 min

1. De pie, brazos estirados
2. Toca la rodilla izquierda con la mano derecha
3. Y la rodilla derecha con la izquierda
4. Alterna sin parar y sin mirar

Y además:

Cuenta hacia atrás de 3 en 3 desde 30 mientras lo haces.

El ocho tumbado

2 min

1. Estira un brazo delante, pulgar hacia arriba
2. Dibuja un ocho tumbado en el aire
3. Sigue el pulgar solo con los ojos
4. Cambia de brazo a la mitad

Y además:

Di en voz alta un animal por cada vuelta, sin repetir ninguno.

Palmas a pares

2 min

1. Por parejas, frente a frente
2. Palmada propia, palmada con el compañero
3. Añadid un golpe nuevo cada dos rondas

Y además:

Cada dos rondas, el que dirige cambia de mano: hay que fijarse, no seguir el automático.

Escribe con la nariz

2 min

1. De pie, imagina un rotulador en la nariz
2. Escribe tu nombre en el aire, letra a letra
3. Ahora escríbelo al revés

Y además:

La segunda vuelta, en mayúsculas y sin mover los pies.

Uno, dos, tres al revés

2 min

1. Andando en el sitio
2. Al 1 tocas el hombro, al 2 la cadera, al 3 la rodilla
3. Alguien va diciendo números sueltos

Y además:

Cuando diga cuatro, no hay que moverse. Ahí está el juego.

La estatua que cuenta

2 min

1. Moveos libremente por el sitio
2. Al oír la señal, todos quietos
3. Quien se mueva, cuenta en voz alta hasta cinco

Y además:

Cada ronda cambia la señal: primero palmada, luego silencio, luego una palabra.



Sube y baja el volumen

2 min

1. Todos de pie, recitando las tablas o el abecedario
2. La mano arriba es alto, la mano abajo es bajito
3. El que dirige mueve la mano despacio

Y además:

Si la mano se queda a media altura, hay que susurrar sin dejar de decirlo.

Anda como

2 min

1. Caminad por el aula
2. Se dice un animal y todos andan así
3. Cambia cada quince segundos

Y además:

El que dirige dice el animal, pero hay que imitar el anterior, no el que acaba de decir.

Respira en cuadrado

2 min

1. Sentado o de pie, espalda recta
2. Inspira contando cuatro
3. Aguanta cuatro, suelta cuatro, espera cuatro
4. Repite seis veces

Y además:

Con los ojos cerrados, dibuja el cuadrado con el dedo en la mesa a la vez.

Diez, nueve, ocho

2 min

1. Diez saltos, nueve sentadillas, ocho giros
2. Sigue bajando hasta uno
3. Sin parar entre números

Y además:

Cada número por lo dices en voz alta; los impares, en silencio.

Espejo torcido

2 min

1. Por parejas, uno hace y otro imita
2. Movimientos lentos y grandes
3. Cambiad a la mitad

Y además:

El que imita lo hace con el lado contrario: si el otro levanta la derecha, él levanta la izquierda.

La lista que crece

2 min

1. En círculo, andando en el sitio
2. El primero dice una palabra de un tema
3. El siguiente repite la anterior y añade la suya

Y además:

Cada vez que la lista llega a cinco, todos dan una vuelta sobre sí mismos.



Para el adulto

Cuándo usarlos. Al cambiar de asignatura, después del patio o cuando notes que la clase ya no está. Dos minutos bien puestos recuperan más tiempo del que gastan. No sirven para castigar ni para premiar: se hacen todos o no se hace ninguno.

Por qué llevan una consigna mental. La revisión más amplia sobre funciones ejecutivas, de Diamond y Ling, concluye que el ejercicio sin componente cognitivo aporta poco o ningún beneficio, y que lo que parece importar es la demanda mental del movimiento. Por eso cada tarjeta lleva un «y además»: contar hacia atrás, invertir el lado, no imitar al último. Sin esa parte, es solo estirar las piernas.

Lo que no hay que prometer. Estos descansos no suben las notas ni curan el TDAH. Lo que hacen, y no es poco, es cortar el cansancio, bajar el ruido de la clase y dar una salida legítima a los niños que necesitan moverse. Con eso basta para que merezcan la pena.

Cómo se usan las tarjetas. Recórtalas por la línea de puntos, plastifícalas si puedes y guárdalas en una caja. Que saque una un alumno distinto cada día: la elección es parte del asunto y evita que se conviertan en otra rutina impuesta.

Adaptaciones. Para un alumno que necesite quedarse sentado, todas se pueden hacer con los brazos. Si hay alguien a quien el ruido le desborda, las de palmas y las de voz alta se sustituyen por las de respiración y las de ojos. Y si el grupo se dispara, se termina siempre con «Respira en cuadrado».