

ACTA N°

FECHA: Bogotá, 07/05/2026. 13/05/2026, 19/05/2026, 21/05/2026

HORA: 21:00 PM a 21:30 PM

LUGAR: Jardín Infantil Sueños de cuna

TEMA: Pausas Activas Mentales y cognitivas

ASISTENTES: Planilla de asistencia.

ORDEN DEL DÍA: Explicación de las Pausas activas
Objetivo de las Pausas activas
Realización de las pausas activas

1. Ejercicios pausas activa Mentales y cognitivas

DESARROLLO: Siendo las 21:00 horas, nos reunimos en el Jardín Infantil *Sueños de Cuna* junto con la responsable del servicio, profesionales de primera infancia, auxiliar pedagógica y personal de seguridad. El propósito fue realizar pausas mentales, cuyo objetivo principal es ofrecer momentos de descanso y relajación durante la jornada laboral. Estas actividades permiten recuperar energía, optimizar el rendimiento, mejorar la concentración y fomentar claridad mental, facilitando que el cerebro procese la información de manera más eficaz. Además, contribuyen a prevenir dolencias ocasionadas por posturas inadecuadas y el cansancio muscular.

La dinámica inicial consistió en decir la mayor cantidad de palabras posibles antes de que se apagara un fósforo, estimulando rapidez mental y creatividad.

1. **Primera pausa:** Cada participante debía escribir, en un lapso de 10 segundos, el mayor número de palabras que comenzaran con la letra sugerida. La maestra que lograra más términos resultaba ganadora.
2. **Segunda pausa:** Se presentaba una secuencia de fichas de colores durante 5 segundos. Luego, sin observarlas nuevamente, cada persona debía recordar y repetir el orden correcto. Quien lo lograra con precisión obtenía la victoria. Esta actividad se realizó el 13 de mayo del presente año con la participación de todo el equipo mencionado.

Pausa activa de secuencia numérica

3. Durante la semana nos reunimos en el jardín junto con la responsable del servicio, profesionales de primera infancia, auxiliar pedagógica y personal de seguridad para realizar una dinámica de memoria. La actividad consistía en destapar papelitos numerados del 1 al 12 y recordar su ubicación. La participante que lograra armar la secuencia completa sería la ganadora. Esta pausa se llevó a cabo el 19 de mayo del presente mes.

Pausa mental y cognitiva

4. Para cerrar el mes de actividades, se desarrolló un ejercicio de atención y concentración que consistía en identificar las siete diferencias entre dos imágenes. La primera persona en encontrarlas todas resultaba vencedora. Esta dinámica permitió estimular la agudeza visual y fortalecer la memoria de manera lúdica.

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Angela Marcela Rodríguez	Responsable del servicio	Jl Sueños de Cuna	<i>ANGELA M RODRIGUEZ</i>
Estefani Bello Romero	Contratista	Jl Sueños de Cuna	<i>Estefani Bello</i>
Catherine Rivera Zambrano	Contratista	Jl Sueños de Cuna	<i>Catherin Rivera</i>
Lilia Mercy Garzón Bello	Contratista	Jl Sueños de Cuna	<i>Lilia Mercy Garzón</i>
Luisa Fernanda Herrera	Contratista	Jl Sueños de Cuna	<i>Luisa Herrera</i>

Elaboró: Catherine Rivera Zambrano

Anexos:

