



19 de agosto de 2019

Subsecretario asociado, subsecretaria para Asuntos Académicos, subsecretario de Administración, secretario asociado de Educación Especial, secretarios auxiliares, directores de divisiones, institutos y oficinas, gerentes y subgerentes, directores ejecutivos, directores de áreas y programas, superintendentes regionales, ayudantes especiales a cargo de los distritos escolares, superintendentes de escuelas, superintendentes auxiliares, facilitadores docentes, directores de escuela y maestros

[Enlace Firmado](#)

Eligio Hernández Pérez, Ed. D.  
Secretario

**CINCO MINUTOS DE REFLEXIÓN PARA TODOS LOS ESTUDIANTES Y QUINCE MINUTOS DE RECREO PARA LOS ESTUDIANTES DE 1.<sup>er</sup> A 5.<sup>to</sup> GRADO DE LAS ESCUELAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DE PUERTO RICO (DEPR)**

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR), en su afán de mantener un ambiente sano y saludable, implementará como parte de su organización y del proceso enseñanza y aprendizaje cinco minutos de reflexión para todos los estudiantes y quince minutos de recreo para los estudiantes de 1.<sup>er</sup> a 5.<sup>to</sup>. Cada maestro llevará a cabo los cinco minutos de reflexión antes de comenzar la clase del primer período. Este tiempo es de apresto para iniciar el proceso instruccional y ambientar el inicio del proceso de enseñanza y aprendizaje.

La reflexión facilita que un grupo de estudiantes con diferentes trasfondos y vivencias tenga la oportunidad de reaccionar y dialogar sobre un tema, respetando la opinión de los demás. Durante este tiempo, los maestros, junto a sus estudiantes, podrán realizar diferentes actividades (ver anejos). Además, permite un diálogo socializado antes del inicio de la primera clase del día.

Por otro lado, tenemos los quince minutos de receso supervisado para los estudiantes del 1.<sup>er</sup> a 5.<sup>to</sup> grado. Este es un tiempo para que los niños descansen del proceso formal de las clases y tengan, un recreo en el que puedan: cantar, ejercitarse, jugar, merendar, realizar movimientos corporales, entre otras actividades. Este receso será supervisado por el maestro a cargo del grupo. Este período promueve la socialización a través de juegos, reduce el estrés y contribuye a la salud física, social y emocional de los estudiantes. El personal de apoyo podrá realizar actividades durante este período en

beneficio de los estudiantes de forma coordinada con el maestro de salón hogar y el director.

Este se implementará de la siguiente manera:

<b>Días de la semana</b>	<b>Primer semestre</b>	<b>Segundo semestre</b>
lunes, miércoles y viernes	al final del segundo período de clase	al inicio del tercer período
martes y jueves	al inicio del tercer período	al final del segundo período de clase.

El receso se invierte por semestre y, de esta manera, se previene que se afecte el mismo período de clases. Los directores de escuela harán los arreglos pertinentes en el horario, según las particularidades de la organización escolar, siempre y cuando garanticen el período del receso supervisado. Este receso será supervisado por el maestro a cargo del grupo. En el DE digital encontrarán un enlace para acceder al Boletín Artes Populares que contiene juegos y canciones folclóricas infantiles de Puerto Rico del Instituto de Cultura Puertorriqueña.

Esperamos la colaboración de todos.

Anejos

## CINCO MINUTOS DE REFLEXIÓN



Cada maestro llevará a cabo los cinco minutos de reflexión antes de comenzar las clases del primer período. Este tiempo es de apresto para iniciar el proceso instruccional y ambientar el inicio del proceso de enseñanza y aprendizaje. Durante este tiempo, los maestros junto a sus estudiantes podrán realizar diferentes actividades, entre ellas:



- analizar y discutir lecturas, vídeos e imágenes,
- cantar canciones que respondan al grado, edad y propósito del tiempo para reflexionar (contexto positivo),
- realizar actividades de relajación (*wellness*), entre otras.

### Beneficio

La reflexión facilita que un grupo de estudiantes con diferentes trasfondos y vivencias tengan la oportunidad de reaccionar y opinar sobre un tema, respetando la opinión de los demás. Además, permite un diálogo socializado antes del inicio de la primera clase del día.

### Ejemplos

“Para reflexionar pueden utilizar frases, citas de personas ilustres, refranes, juegos y canciones folclóricas, artículos cortos o lecturas que provoquen pensamientos positivos y de superación en los estudiantes”.

### Estos son algunos ejemplos de citas de personas ilustres:

- “Un niño, un profesor, un libro y una pluma pueden cambiar al mundo. La educación es la única solución”. -Malala Yousafzai
- “La educación es nuestro pasaporte para el futuro, porque el mañana pertenece a la gente que se prepara para el hoy.” -Malcolm X
- “Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.” -Albert Einstein
- “La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo.” -Nelson Mandela
- “Vivimos como una familia de naciones, es necesario que cada miembro de esta familia reciba oportunidades iguales de crecimiento económico, social y especialmente educacional. Si un miembro se rezaga, el resto nunca podrá continuar hacia adelante.” -Malala Yousafzai



[www.de.pr.gov](http://www.de.pr.gov)



# 15 MINUTOS DE RECESO SUPERVISADO



Los estudiantes de primero al quinto grado tendrán 15 minutos de receso supervisado. Este es un tiempo para que los niños descansen del proceso formal de las clases y tengan un recreo donde puedan: ejercitarse, jugar, merendar, realizar movimientos corporales, cantar canciones folclóricas puertorriqueñas entre otras actividades. Este receso será supervisado por el maestro a cargo del grupo.

Este período promueve la socialización a través de juegos, reduce el estrés y contribuye a la salud física, social y emocional de los estudiantes. El personal de apoyo podrá realizar actividades durante este período en beneficio de los estudiantes de forma coordinada con el maestro de salón hogar y el director.

Este se implementará de la siguiente manera:



Días de la semana	Primer semestre	Segundo semestre
lunes, miércoles y viernes	al final del segundo período de clase	al inicio del tercer período
martes y jueves	al inicio del tercer período	al final del segundo período de clase

El receso se invierte por semestre y de esta manera, se previene que se impacte el mismo período de clases. Los directores de escuela harán los arreglos pertinentes en el horario, según las particularidades de la organización escolar, siempre y cuando garanticen el período del receso supervisado. Este receso será supervisado por el maestro a cargo del grupo.