

# Yoga

## Actividad para niños

### Resumen

#### Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #2 Unos pulmones sanos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano
- #3 Los pulmones nos ayudan mejorar en la escuela
- #4 Utilizamos los pulmones para realizar actividades saludables
- #5 La respiración nos ayuda a manejar nuestros sentimientos

Los niños respirarán con calma mientras aprenden posturas básicas de yoga y atención plena. Explorarán el movimiento corporal mientras desarrollan la resiliencia interior (la capacidad de superar retos y frustraciones) necesaria para superar el estrés físico, mental y emocional.

### Materiales

Posturas de yoga imprimido y laminado (o colocadas en protectores de páginas) (apéndice A22-A27)

#### Ampliaciones/ adaptaciones:

Las posturas de yoga pueden hacerse durante una clase o repartirse a lo largo de una semana o más, haciendo una nueva postura al día. Para que los niños aprendan más sobre los distintos papeles que desempeñan en una comunidad, puedes invitar a un profesor de yoga local a que se ofrezca voluntario para acompañar a los niños en esta actividad.

### Antes de empezar

Practica cada postura de yoga antes de hacer la clase para sentirte cómodo.

Empiece por crear un lugar tranquilo y silencioso, alejado de las distracciones. Puedes poner música relajante y apagar las luces. Los niños pueden quitarse los zapatos para estar más cómodos. Habla con calma y en voz baja durante toda la actividad.

## Pasos

**Discussion antes de la actividad:** Hable con los niños sobre cómo respiran (introducen aire en el cuerpo por la nariz o la boca y luego el aire entra en los pulmones y ayuda al cuerpo a estar sano y luego expulsamos el aire usado). Diles que respirar profundamente ayuda al cuerpo a calmarse. Comenta con los niños que cuando están tranquilos se sienten más felices y mejoran en la escuela.

1. Siéntense juntos en el suelo y pida a los niños que respiren hondo y despacio, llenando el pecho de aire y espirando lentamente. Repítelo un par de veces, para ayudar a relajar a los niños.
2. Elige una postura de yoga para empezar. Muestra a los niños la imagen de la postura y pídeles que se pongan en posición. Es útil que des ejemplo y hagas las posturas con los niños.
3. Algunas posturas tienen nombres de animales (gato, vaca, perro boca abajo, cobra). Al hacer estas posturas, es divertido que los niños hagan el sonido del animal.
4. Intenta permanecer en cada postura el tiempo suficiente para hacer 4-5 respiraciones.
5. Después de hacer algunas posturas, siéntense todos juntos en el suelo y pídeles que respiren profundamente llenando el pecho de aire y espirando lentamente. Repítelo dos veces.
6. Comenta sobre las experiencias que tuvieron los niños con los movimientos.

### Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 1, 2, 3, 4  
P-LC 1, 2, 5, 6  
P-SE 10  
P-ATL 1, 5, 6, 7, 8, 9, 13

### Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

1, 3, 5, 6, 9, 12, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 42, 43, 54

# Postura de la cobra



# Postura del gato



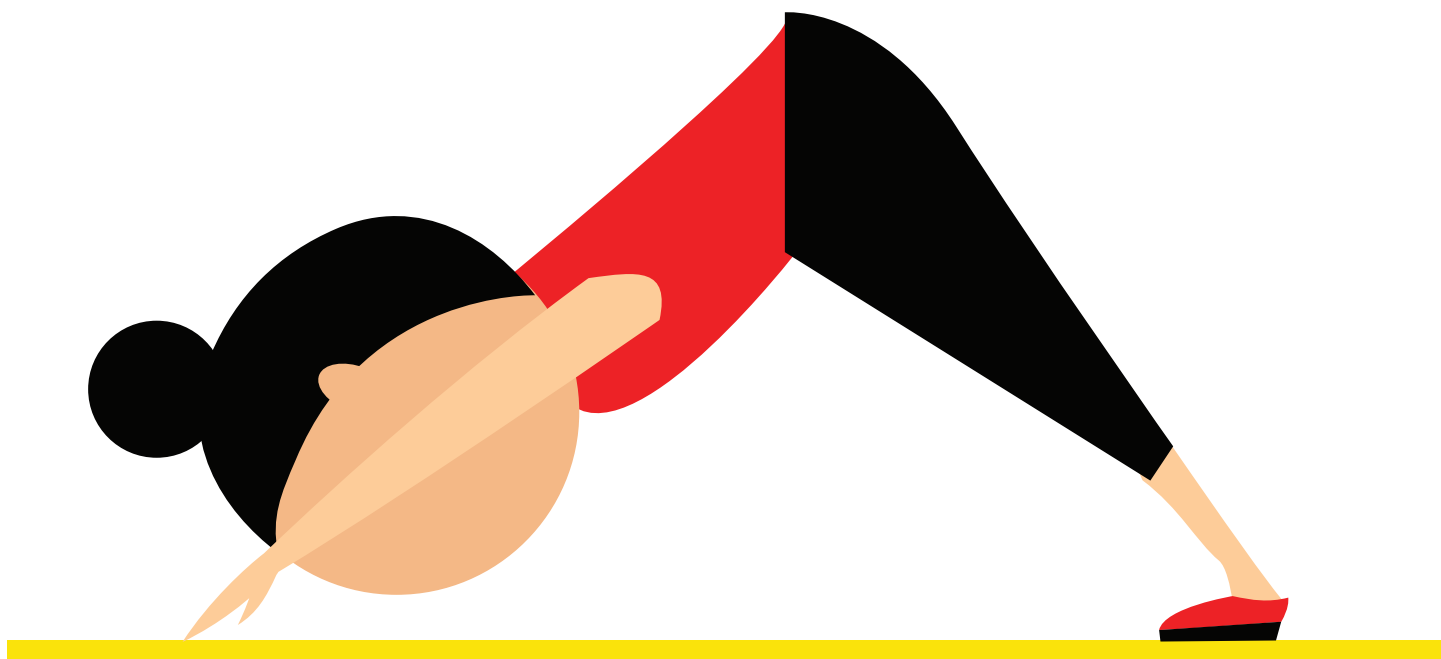
# Postura de la vaca



# Postura de la silla



# Perro boca abajo



# Flexión hacia delante sentado

