

## SALUD EMOCIONAL PARA NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER CICLO BÁSICO

Estimada comunidad educativa, este material contribuye a la contención y calma de nuestros niños y niñas a través del juego en medio de esta crisis sanitaria.



NOMBRE DEL JUEGO	"YOGA PARA NIÑOS Y NIÑAS"
ACTIVIDAD	TE INVITAMOS A IMAGINAR Y REALIZAR LAS POSTURAS QUE MÁS ABAJO APARECEN"
OBJETIVOS:	LO QUE BUSCAMOS CON ESTA ACTIVIDAD ES QUE CADA NIÑO O NIÑA LOGRE:  1.- EXPRESAR SUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS. 2.- COORDINAR SUS HABILIDADES PSICOMOTORAS PRACTICANDO POSTURAS Y MOVIMIENTOS.
MATERIALES	PARA AYUDARTE CON ESTA ACTIVIDAD HEMOS AGREGADO: <ul style="list-style-type: none"><li>• DIVERSAS IMÁGENES DE POSTURAS FÁCILES PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS.</li><li>• ALGUNOS LINK DE VIDEOS. (MÁS ABAJO LOS ENCONTRARÁS).</li><li>• ALGUNOS LINK DE MANTRAS PARA ESCUCHAR, ELLOS TE AYUDARÁN A CONCENTRARTE AUN MÁS.</li></ul> BUSCA EN TU HOGAR: <ul style="list-style-type: none"><li>• UNA MANTA O FRAZADA PARA PONER EN EL SUELO.</li><li>• ROPA CÓMODA QUE PERMITA EL MOVIMIENTO.</li><li>• COMPUTADOR O EQUIPO PARA ESCUCHAR LOS MANTRAS, O UNA RADIO CON MÚSICA DE TU GUSTO.</li></ul>

INDICACIONES	<ol style="list-style-type: none"><li>1.- BUSQUE UN LUGAR TRANQUILO Y CÓMODO.</li><li>2.- INVITE A SU HIJO(A) A RELAJAR, CALMAR Y EJERCITAR SU CUERPO Y SUS EMOCIONES.</li><li>3.- PUEDEN VER Y SEGUIR LOS LINKS DE LOS VIDEOS.</li><li>4.- O PUEDEN IR IMITANDO LAS POSICIONES QUE MUESTRAN LAS IMÁGENES, CON MANTRAS PARA ESCUCHAR.</li><li>5.- PARA FINALIZAR EL NIÑO SE PUEDE TENDER DE ESPALDA Y SOLO RELAJARSE ESCUCHANDO LOS MANTRAS Y/O CANTAR ALGUNO QUE LE GUSTE.</li></ol>
--------------	---

LINKS DE VIDEOS:

<https://www.youtube.com/watch?v=SP5p1gLUOHI> : YOGA PARA NIÑOS OMMMMMM

<https://www.youtube.com/watch?v=rOQb8yOQB9c>: EL PULPO ENOJADO

LINKS DE MANTRAS :

<https://www.youtube.com/watch?v=9nqOnnkf2fQ> ETERNO SOL ANDINO

<https://www.youtube.com/watch?v=HPgEtkCycS8> : ESTOY FELIZ

<https://soundcloud.com/varelator/sendra-zafarana-varelator-yo-soy-la-luz-del-alma-kundalini-mantra>:  
YO SOY LA LUZ DEL ALMA

<https://www.youtube.com/watch?v=onnMsmppiWg>: MANTRA PARA LOS NIÑOS DE SNATAM KAUR :  
CHILDREN'S ADI SHAKTI

[https://www.youtube.com/watch?v=Qllt27\\_Golg](https://www.youtube.com/watch?v=Qllt27_Golg): RESPIRA / NATALIA DOCO

# POSTURAS DE YOGA

POSICIÓN DE MEDIO LOTO



LA MARIPOSA



EL GATO



LA SERPIENTE



EL LEÓN

pon las manos en las rodillas,  
isaca la lengua!



EL ÁRBOL



CUÍDATE EN ESTA CUARENTENA