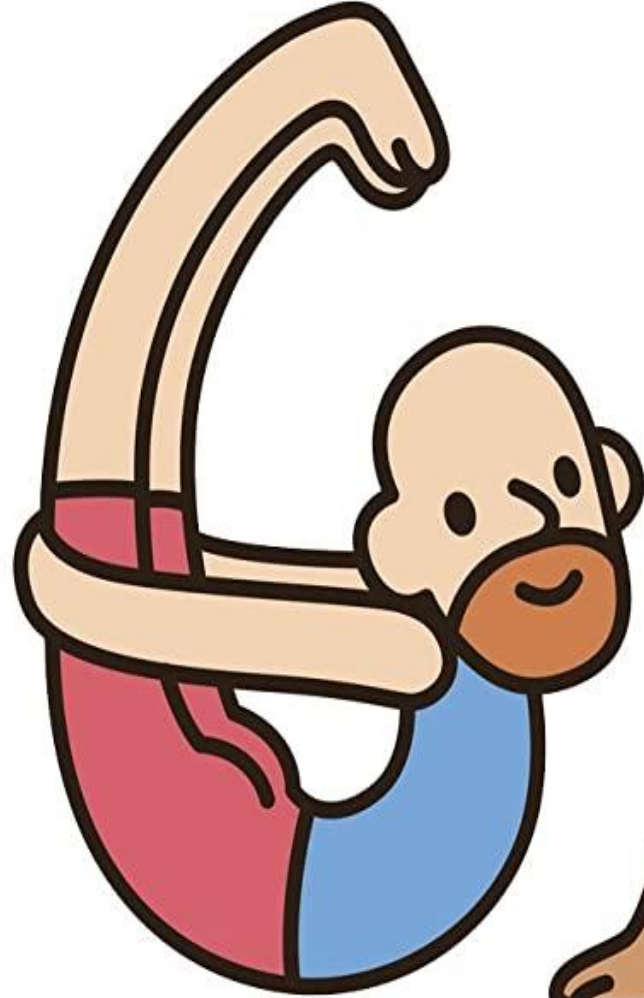
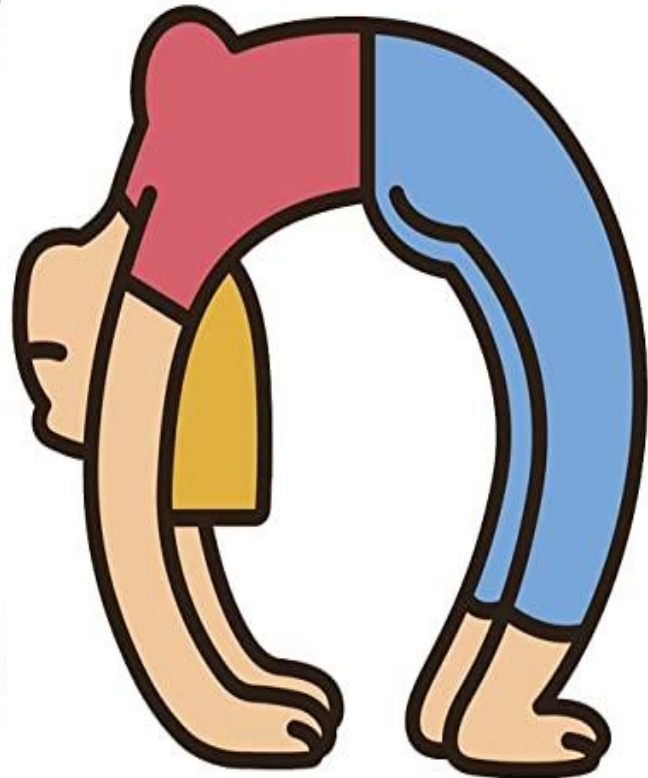
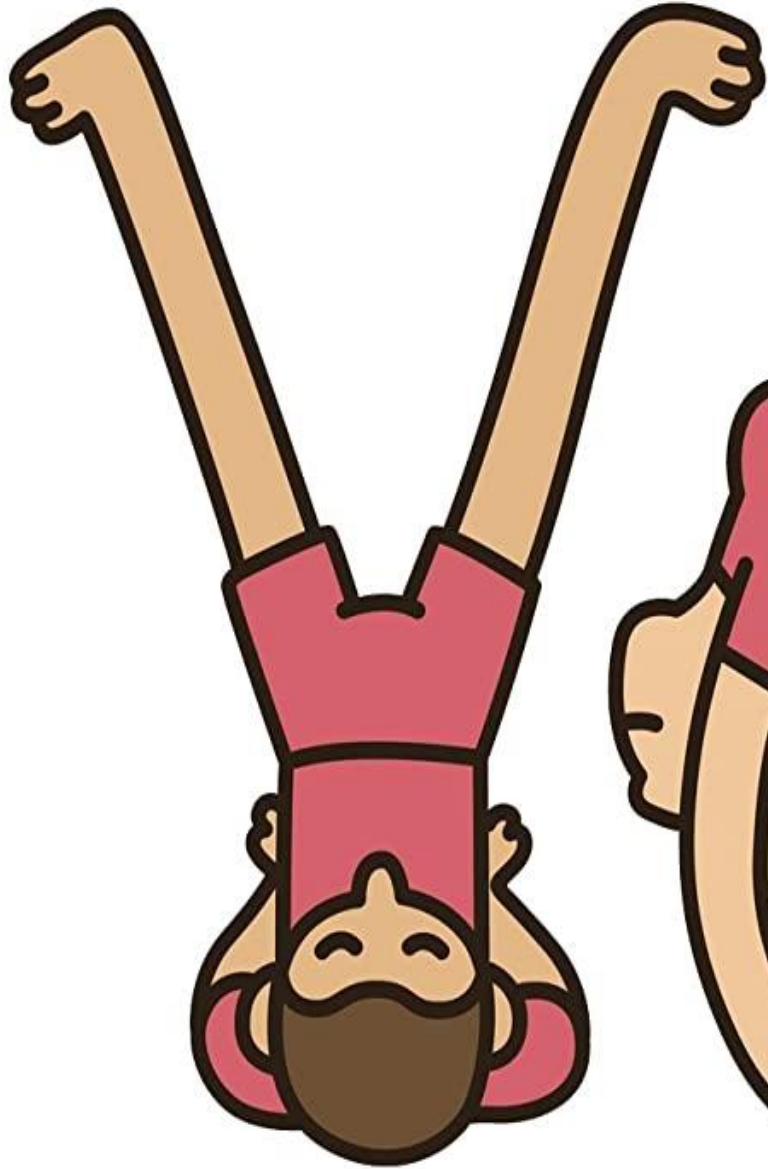


PROGRAMA
**Habilidades
para la Vida**
San Carlos



¿Qué es el Yoga?

El yoga es un excelente ejercicio físico y mental. Te ayudará a relajar tu mente y tu cuerpo, algo que hoy necesitamos mucho. Es por eso, que te enviamos una guía donde se explican algunos ejercicios que puedes hacer en casa junto a tu familia.

Equipo Habilidades para la Vida, San Carlos





La Posición del Guerrero:

Sirve para estimular los músculos del cuádriceps.

Se debe hacer con la pierna de delante doblada ligeramente hasta notar que se nos endurece el cuádriceps, y la de atrás totalmente estirada. Los dedos de los pies de la pierna delantera deben mirar al frente, mientras que el pie de la pierna posterior debe estar de lado. Mantener la postura con cada pierna durante 40 segundos.

La Postura del Árbol

Es una buena manera de aprender a mantener el equilibrio. Primero se hace con una pierna y luego con la contraria, y se debe mantener la postura durante 40 segundos con cada pierna.



Respiración de la Abeja:

Nos sentamos en el suelo en una postura cómoda.

Con los dedos índices nos tapamos los oídos.

Cerramos la boca y emitimos un sonido como el de abeja cuando vuela “mmm...”





Respiración de la Flor:

Motívalo a que imagine que huele una flor, dile que inhale por la nariz y exhale por la boca, liberando una gran cantidad de aire. Sí, justo como si estuvieras suspirando. Bien, con este movimiento de respiración el niño podrá liberarse de cualquier tipo de tensión.



Respiración del Conejo:

La mejor vía para enseñar a un niño es la imaginación. Enséñale un movimiento que a mí me encanta, la respiración tipo conejo. Ésta la puedes lograr si olfateas rápidamente por 3 tiempos y finalizas con una larga y prolongada exhalación. Si implementas esta técnica de respiración podrás contribuir a la limpieza de las vías respiratorias del niño. También lograrás bajar sus niveles de rabia cuando esté molesto.





Respiración de la Serpiente:

La Serpiente consiste en que el niño coja aire profundamente y que cuando lo suelte, lo haga siseando, como si imitara a una “ssserserpiente”. Que mueva mucho la lengua o lo que le parezca. Puedes enseñarle a prolongar la exhalación con una sencilla pregunta: ¿Cuánto aguantas haciendo la serpiente? ¡Ya verá

Beneficios

El yoga es una actividad recomendada para todos los niños y niñas, tanto para el niño inquieto o activo como para el tímido o vergonzoso, el yoga ayuda a canalizar su energía. Ayudará a los más activos a aprender a relajarse y concentrarse más, mientras que también fomentará que los niños más callados pierdan su miedo ante los demás y se abran al universo que les rodea.

El yoga es una excelente herramienta en estos tiempos, ya que ayuda al des estrés y ayuda a bajar nuestra ansiedad.



JUNAEB

Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile



PROGRAMA
**Habilidades
para la Vida**
San Carlos

An icon of two stylized human figures, one in blue and one in purple, with their arms raised in a gesture of joy or achievement.

REGIÓN DE ÑUBLE