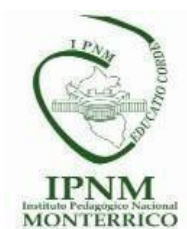


INSTITUTO PEDAGÓGICO NACIONAL MONTERRICO

**Programa de Complementación Académica**

**Bachillerato en Educación**



**LA PRÁCTICA DEL YOGA PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL DEL NIÑO**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE  
BACHILLER EN EDUCACIÓN

ARVILDO GABANCHO, Margarita Milagros

GAMARRA ROLDÁN, Alex Fernando

GUTIERREZ PÉREZ, Alicia Zenaida

PASTOR GUEVARA, Ximena

RAMOS LESCANO, Nancy Donatila

Lima – Perú

2020

## ÍNDICE

RESUMEN .....	iv
ABSTRACT .....	v
DEDICATORIA .....	vi
ANTECEDENTES .....	vii
<b>CAPÍTULO I : YOGA EN LOS NIÑOS .....</b>	<b>13</b>
1.1 Definición de Yoga.....	13
1.2 Tipos de yoga .....	14
1.3 La práctica del Yoga en niños .....	16
1.4 El yoga y su relación con la teoría de Gardner .....	17
1.5 Procesos integradores en la práctica del Yoga en los niños .....	20
1.5.1 Técnicas de respiración (PRANAYAMA) para niños .....	22
1.5.2 Posturas o asanas para niños.....	23
1.5.2.1 Asanas para niños de 3 a 6 años .....	23
1.5.2.2 Asanas para niños de 7 a 12 años .....	31
1.5.3 Relajación para niños .....	33
1.5.3.1 Relajación para niños de 3 a 6 años .....	33
1.5.3.2 Relajación para niños de 7 a 12 años .....	34
1.5.4 Meditación para niños .....	34
1. 6 Beneficios .....	35
1.7 Recursos didácticos para realizar una sesión de yoga para niños .....	36
1.7.1 El cuento.....	36
1.7.2 El juego.....	36
1.7.3 Materiales .....	37
<b>CAPÍTULO II : DESARROLLO EMOCIONAL.....</b>	<b>38</b>
2.1 La emoción .....	38
2.1.1 El cerebro emocional .....	39
2.1.2 El aprendizaje de las emociones.....	42
2.1.3 Aprendizaje social y emocional .....	44
2.1.4 EduCanción de las emociones.....	45
2. 2 Desarrollo emocional de los niños .....	46
2.2.1 Emociones en la infancia .....	46

2.2.2 Características de las emociones infantiles .....	48
2.2.3 Los niños y sus expresiones emocionales .....	49
2.2.4 Educar las emociones en edades tempranas.....	51
2.2.4.1 Beneficios .....	52
2.3 El yoga y el desarrollo emocional de los niños.....	53
<b>CAPÍTULO III : PRÁCTICA DEL YOGA .....</b>	<b>54</b>
3.1 Propuesta de la práctica del yoga .....	54
3. 2 El yoga en la EduCanción.....	55
3. 3 Recomendaciones antes de empezar .....	56
3. 3. 1 Actividades en aula .....	57
3. 3. 2 Propuesta de actividades .....	58
3. 3. 3 Recursos .....	59
CONCLUSIONES .....	84
RECOMENDACIONES.....	85
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	86

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo presentar una propuesta de actividades diarias de yoga dirigido a niños entre 5 y 6 años con la finalidad de colaborar con la atención y educación de las emociones de los niños con el fin de permitir desarrollar en los niños y niñas una correcta gestión de sus emociones llevando esto a la mejora del clima de aula. Esta investigación consta de tres capítulos donde se podrán evidenciar conceptos, beneficios y como la práctica del yoga logra a través de las posturas o asanas, así como también a través de la relajación y meditación la autorregulación de los participantes.

Así mismo se ha considerado tomar en cuenta lo relacionado al desarrollo de las emociones en la primera infancia y de como la educación de éstas, desde temprana edad traer incontables beneficios a los niños y niñas, culminando con una guía con sesiones desarrolladas donde se propone cómo trabajar con los niños las posturas de yoga infantil, relacionándolo con su educación emocional. Esta guía cuenta con actividades diarias durante 5 semanas que se espera se pueden cumplir de forma continua de modo que pueda lograrse el hábito en los niños y niñas de recurrir a la respiración, relajación y meditación como medio de autorregulación a través de la utilización de las posturas y asanas que el yoga infantil propone.

Finalmente podemos concluir que este trabajo de investigación puede ser muy beneficioso para aquellos maestros y maestras que estén buscando nuevas estrategias para desarrollar su labor docente en el camino de colaborar con la educación emocional de sus estudiantes.

**Palabras claves:** Yoga, desarrollo emocional

## **ABSTRACT**

The present research aims to present a proposal of daily yoga activities addressed to children between 5 and 6 years old with the purpose of collaborating with the attention and education of the emotions of the children in order to allow the development of a correct management of their emotions in the children, leading to the improvement of the classroom climate. This research consists of three chapters where concepts, benefits and how the practice of yoga achieves through the postures or asanas, as well as through relaxation and meditation, the self-regulation of the participants.

Likewise it has been considered to take into account the development of emotions in early childhood and how the education of these from an early age brings countless benefits to children, culminating with a guide with sessions developed where it is proposed how to work with children the postures of children's yoga, relating it to their emotional education. This guide has daily activities during 5 weeks that it is hoped can be fulfilled in a continuous way so that the habit can be achieved in the children of resorting to the breathing, relaxation and meditation as a means of self-regulation through the use of the postures and asanas that the infantile yoga proposes.

**Key words:** Yoga, Emotional Development

## **AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA**

Queremos manifestar el agradecimiento a Dios quien nos ha permitido terminar esta etapa de formación profesional, de conocernos e integrarnos como equipo de trabajo en todo este periodo académico, agradecer al equipo directivo del Instituto Pedagógico Nacional Monterrico, por la calidad de servicio entregado a través de sus profesionales y reconocidos maestros, que han aportado a nuestra formación profesional brindándonos de sus conocimientos y experiencia. A la Coordinadora General del Programa de Bachillerato, María Isabel Carrión Prudencio, y a nuestra asesora y maestra de investigación Brigitte Ivonne Barreda Colán.

Asimismo queremos dedicar este trabajo de investigación a nuestras familias que nos han apoyado incondicionalmente en todo este tiempo de formación profesional, y a nuestros estudiantes que nos impulsan a ser mejores maestros cada día de nuestras vidas.

## ANTECEDENTES

Luego de buscar información relacionada a nuestro trabajo de investigación sobre programas de yoga para niños, encontramos 2 antecedentes internacionales y 3 nacionales, que servirán como referentes de la presente investigación.

El primer trabajo tiene se titula: “Yoga como vehículo de desarrollo integral y eduCación consciente: propuesta de aula” de la Universidad Internacional de la Rioja en España y realizada por Marina Paris Serra. Para obtener el título de maestro en EduCación Infantil.. Este trabajo tiene como objetivo general presentar un proyecto de aula en el que el yoga se utilice como recurso durante las actividades de una clase de niños de 4 años. Algunos de los objetivos específicos son: Acercar a los niños a la práctica del yoga y sus beneficios, conocer el propio cuerpo y el de otros, sus posibilidades de acción y respetar sus diferencias. Desarrollar habilidades comunicativas. Iniciarse en el movimiento y ritmo. Adquirir autoconfianza, así como también una imagen positiva de sí mismo, entre otros.

La metodología utilizada es experimental y cuantitativa ya que se desarrolla en un aula de niños de 4 años y se utilizan diversas rúbricas para evaluar el desarrollo de las actividades de la maestra con los niños.

En cuanto a las conclusiones de esta investigación se observa que la práctica del yoga en niños pequeños, no solo se desarrollan actividades físicas sino también muchas otras intelectuales.

En cuanto a la pertinencia de esta investigación, vemos que es afín a la que estamos realizando, ya que al comparar los beneficios y objetivos de esta investigación podemos observar que ambas buscan el poder describir la práctica del yoga como un recurso educativo positivo en el aula para favorecer el desarrollo emocional de los niños.

El segundo trabajo de investigación es una tesis doctoral de la Universidad Camilo José Cela en la ciudad Madrid, España del año 2017, la cual tiene como título: “Diseño e implementación de un método educativo multidimensional a través de técnicas de coaching, mindfulness y yoga para educación infantil Influencia en el aprendizaje y desarrollo de nuevas habilidades”.

El objetivo es determinar las ventajas y limitaciones del sistema educativo de España en base al Currículo Oficial exponiendo y analizando diferentes propuestas metodológicas a nivel internacional. Por tanto; proponen y elaboran un nuevo modelo educativo a partir de las necesidades del estudiante para diseñar una herramienta con el fin de favorecer el aprendizaje y la adquisición de sus nuevas habilidades como objetivos específicos pretende responder al desarrollo integral del estudiante mediante el Método kínder que considera cuatro dimensiones: dimensión del desarrollo del niño; dimensión mental-cognitiva, dimensión emocional, motor-corporal y la dimensión ético – espiritual.

La metodología empleada fue cuantitativa donde aplicó a un grupo de control y un grupo experimental, formado por 40 alumnos (n=40), se diseñaron herramientas de recopilación de información, hasta llegar a los 19.200 ítems recogidos.

En las conclusiones se destaca, la metodología aplicada en la que se ejecuta un instrumento de investigación a un grupo experimental con la nueva propuesta pedagógica que incidió en el desarrollo del aprendizaje y la adquisición de las

habilidades. En contraste, el grupo control se limitó a la propuesta del Currículo Oficial, por ello, obtuvieron resultados desventajosos.

En cuanto a la pertinencia del trabajo, las semejanzas que se pueden establecer son que ambas consideran que el yoga es un recurso educativo muy significado para dar equilibrio a las emociones para favorecer de manera integral del estudiante dando como resultado, la armonía del yo interior y el mejoramiento del yo en su aula. Y en cuanto a las diferencias, la tesis doctoral no sólo considera el yoga, también utilizan técnicas de coaching y mindfulness para mejorar los aprendizajes ya que toman en cuenta el nivel cognitivo, emocional, motor y espiritual al diseñar sus actividades. En cuanto a nuestro trabajo de investigación, sólo considera el yoga como recurso pedagógico para la propuesta de actividades en el aula, con el fin de que los estudiantes logren un equilibrio emocional y genere armonía en el aula.

El tercer trabajo de investigación tiene como título: Programa Yoga Fun para el autocontrol de los niños de 5 años de una Institución Educativa Privada del distrito de la Molina, para optar el grado de Bachiller, en la Universidad Marcelino Champagnat en el año 2017 en Lima - Perú. Esta investigación tuvo como objetivo general determinar la influencia del Programa Yoga Fun en el autocontrol de los niños de 5 años de una Institución Educativa Privada del distrito de La Molina, sus objetivos específicos fueron, el determinar la influencia del programa en el autocontrol de las emociones e impulsos de los niños de un aula de 5 años.

La metodología empleada fue de tipo cuantitativa con un diseño cuasi experimental, se trabajó con un grupo experimental y un grupo control, la población fue de 96 niños de 5 años, el grupo experimental fue de 48 niños y el grupo control fue de 48 niños. se utilizó como instrumento la "Lista de Cotejo LCA5" que fue elaborada por Doris Granda Ramírez y Silvana Sihuay Ferril, este instrumento mide el autocontrol de los niños de 5 años y sus dimensiones: autocontrol de emociones y autocontrol de impulsos.

En cuanto a la pertinencia de la investigación en relación con el presente trabajo, se puede afirmar que las semejanzas son que el programa de yoga ayuda al autocontrol de las emociones e impulsos de los niños y el desarrollo emocional en la primera infancia y las diferencias que se encuentran son en la metodología usada en la investigación ya que la de este trabajo es cuasi experimental y cuenta con dos grupos, experimental y de control.

La cuarta investigación considerada es de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa – Perú, tiene como título: “Uso de un programa de yoga para mejorar la atención en la clase de inicial 3 años del colegio María Reyna, Arequipa” para optar por el título de Segunda Especialidad con mención en EduCanción Inicial en el año 2018. La investigación tuvo como objetivo general mostrar cómo el uso de un programa de yoga puede ayudar a mejorar la atención en la clase de inicial 3 años del colegio María Reyna. Esta investigación se elaboró con la finalidad de demostrar que la variable yoga influyen directamente sobre la variable atención, y que si se desea mejorar dicha variable es útil usar un programa de yoga. Como objetivos específicos, esta investigación tuvo el lograr que los niños puedan expresarse con seguridad y confianza a través de la adquisición de hábitos básicos de salud y bienestar con la finalidad de progresar en el conocimiento y dominio de su cuerpo, favorecer el juego mediante el programa de yoga y el poder generar espacios que favorezcan la concentración en los estudiantes.

La metodología es de un diseño mixto no experimental, ya que no se han manipulado las variables, además se trata de una investigación cualitativa de tipo descriptivo-correlacional, el instrumento de evaluación usado fue el cuestionario. Este instrumento tuvo apoyo del test de Rorschach ayudo para identificar algunos aspectos claves, como la escucha activa, memoria, coherencia, de síntesis y resumen de ideas, de seguridad y confianza, factores de distracción, esta encuesta fue un cuestionario de tipo ECO. El diseño de la encuesta es de corte longitudinal,

porque se recolectaron los datos en dos momentos, con el fin de obtener información base sobre como iniciaron los niños y contrastar con los resultados después de aplicar el programa de yoga.

Se concluye que en todos los indicadores demostraron una mejoría entre el 44.4% y el 88.9% después de aplicar el programa de yoga, por lo que se puede decir que se obtuvo una influencia significativa en la atención de los estudiantes de 3 años.

En consecuencia este antecedente es pertinente porque, la variable de estudio es afín a la presente investigación, debido a que considera el yoga como un recurso que favorece el desarrollo integral, se incide en la idea que favorece a la atención en los niños de inicial las diferencias son que el tipo de investigación usado fue mixto y aplicaron el test de Rorschach para luego determinar el uso de otro instrumento (encuesta) al finalizar el programa, mientras que el presente trabajo se ha centrado en una investigación descriptiva donde únicamente se considera la presentación de una propuesta que puede ser aplicada en el aula.

La quinta investigación es titulada: “El Yoga como recurso didáctico para mejorar la atención en niños de 4 años de la I.E. 224 Indoamérica en el Distrito de Víctor Larco en el año 2017”, realizado por Medina Loyola, Alessandra Georgette; Paredes Gil, Yessica Sarita para optar el grado de Licenciada en EduCación Inicial, en año 2018, de la Universidad Nacional de Trujillo.

El objetivo general es determinar en qué nivel la aplicación del yoga como recurso didáctico mejora la atención en los niños de 4 años, los objetivos específicos de esta tesis es identificar el nivel de atención que tienen los niños de 4 años, aplicar el yoga como recurso didáctico para mejorar la atención, comparar los resultados obtenidos del pre y post test para conocer si los niños han logrado o no mejorar, demostrar que el yoga como recurso didáctico mejora la atención en los niños,

través de la aplicación de talleres de yoga, en los niños de 4 años de la I.E. 224 Indoamérica en el distrito de Víctor Larco, 2017.

En la investigación aplicó la metodología cuasi experimental, el grupo experimental lo conformaron por 21 estudiantes, 10 niñas y 11 niños, de 4 años de edad quienes participaron en la ejecución de las veinte sesiones de yoga programadas, y el instrumento que usaron fue la técnica de la observación para medir los niveles de atención, las cuales se realizaron en un parque cercano a la institución educativa antes mencionada.

Los resultados comparativo del pre y pos test del grupo experimental y grupo control demostraron después de aplicar los talleres de yoga logró mejorar de manera significativa el nivel de atención, lograron relajarse, autor regularse, fortalecer la confianza en sí mismos; y también contribuyó en la mejora del autoestima de los estudiantes de manera relativa.

La pertinencia de esta investigación en relación con el presente trabajo se asemeja a la aplicación del yoga a través de sesiones de clases, como recurso didáctico. La diferencia es que en el antecedente busca mejorar la tención de los niños de 4 años, mientras que el presente trabajo pretende contribuir al desarrollo emocional de los niños de 5 a 6 años, el yoga contribuye en la mejora de la atención y también al desarrollo de las emociones de los niños en infancia. El yoga contribuye de manera eficaz e innumerables beneficios a toda persona que lo práctica.

# CAPÍTULO I

## YOGA EN LOS NIÑOS

### 1.1. Definición de Yoga

El Yoga, desde sus inicios, hace más de cinco mil años, permite el auto perfeccionamiento, el bienestar integral y la evolución de la conciencia en el hombre. Básicamente es considerado como una especie de actividad física que ayuda a mejorar la elongación y la postura del cuerpo en diversos aspectos de su vida.

Calle (2012) indica que, “El término “yoga” deriva del vocablo yug y quiere decir unir, enlazar, unificar, juntar y, por extensión, conciliar y armonizar. También designa una técnica o método, una disciplina. Es unión, fusión, identificación” (p. 14).

En este sentido, la práctica asidua de yoga permite una equilibrada interrelación del cuerpo, la mente y las emociones de manera armónica y unificada, donde las personas aprenden de manera positiva a gestionar sus emociones, equilibrando su energía para aliviar las tensiones que se acumulan en el día a día.

La India es un lugar muy poblado y de muchas culturas, encantos y fantasías surgen dos grandes escuelas del yoga, dando inicio a una de las prácticas de relajación que hasta la actualidad se practica en diferentes países occidentales de diversos entornos sociales y culturales.

El yoga era ignorado hasta antes del presente siglo, después del parlamento mundial realizado en Estados Unidos, específicamente en Chicago, se convirtió en una de las prácticas más populares, extendiéndose hasta Europa y en muchos lugares de América Latina.

## **1.2. Tipos de yoga**

En la India existen varias religiones es importante recordar que el yoga no es una religión aunque sus orígenes sea en la cultura hindú, esta cultura tienen varios textos sagrados donde se plasma sus costumbres y filosofía, Lan, X (2019) asegura:

El Bhagavad Gita, texto importante de la cultura hindú distingue cuatro tipos de yoga: raja yoga, relacionados con las posturas corporales, el control de la respiración y la meditación, y popularizando en la actualidad en la forma de hatha yoga, bhakti yoga o yoga de la devoción; karma yoga o yoga Del trabajo desinteresado y jnana yoga o yoga del conocimiento o de la sabiduría (p.10).

La diferencia entre los cuatro tipos se encuentra en los medios que utilizan para llegar a un mismo fin ya que se adaptan a las necesidades de la cultura y de quienes lo practican.

El tipo de Yoga más conocido y practicado en occidente es el Hatha Yoga. Belling (2002) nos dice:

En el Hatha Yoga se busca un estado de equilibrio entre ambos lados del mismo, sus posturas fueron adaptadas para poder ser realizadas por personas del occidente, ya que su estilo de vida es diferente al de la India y no poseen las mismas capacidades de ejercitación y flexibilidad (p.20).

Este tipo de yoga nos reafirma, que su elección se debe a las características de las personas que se desenvuelven en un contexto socio cultural determinado.

El Hatha es uno de los estilos de yoga más dinámicos o energéticos. Panea (2017) afirma “Hatha, es el estilo más practicado en Occidente y la base de todos los estilos de yoga. Las clases comienzan con “los saludos al sol”, continúan con 14 asanas que trabajan el cuerpo de forma coherente y equilibrada terminando con la relajación” (p.17).

El Hatha yoga es excelente para las personas que deseen iniciarse en la práctica del yoga y buscan un estilo que les facilite tanto entrenamiento físico como relajación y meditación.

El siguiente tipo de yoga es el Kundalini, es recomendado para los jefes de familia, los cuales enfrentan diariamente desafíos y tensiones tanto en sus puestos de trabajo como en su hogar.

Kundalini, en este estilo se realizan conjuntos de asanas acompañadas de mantras con diferentes objetivos: aumentar la energía, desintoxicar el organismo, mejorar la capacidad respiratoria, liberar emociones (Panea, 2017, p. 17).

Kundalini yoga persigue despertar la energía retenida en la base del cuerpo a través de cánticos, es ideal para los que tienen poca energía o depresión por las cargas laborales y emocionales.

También, tenemos el Vinyasa yoga, el cual se caracteriza por experimentar la unión de la conciencia y la acción, las cuales hacen posible una concentración intensa, a través de la actividad física, el movimiento del cuerpo, la respiración y la creatividad. Panea, 2017 afirma:

“Vinyasa, también llamado Flow yoga, este estilo dinámico se basa en el movimiento coordinado con la respiración para conseguir que cuerpo, mente y espíritu fluyan juntos”. (p.18).

Este tipo de yoga permite hacer movimientos cardiovasculares suaves y se puede realizar con música o mantras, es ideal para los que se aburren con el estilo de yoga estático, esta práctica les ayuda a salir del sedentarismo.

Cambia tu postura cambia tus emociones, el prestigioso científico y profesor de Harvard Howard Gardner difundió en 1983 su teoría de las inteligencias múltiples, entre las que cita la inteligencia corporal, tan valiosa como la lingüística, la lógico matemático, o la emocional desde la universidad de Valencia.

En ese sentido, existe una conexión psicosomática entre el cuerpo y la mente. Como afirma Gardner: “Desarrollar nuestra inteligencia corporal es increíble herramienta para mejorar nuestras emociones” (citado por Panea, 2017, p.18) hay que tomar conciencia de nuestro cuerpo, el estrés la ansiedad, la tristeza, el cansancio, o el malestar se refleja directamente en la postura, espalda encorvada, hombros tensos, cabeza adelantada, respiración insuficiente y ansiosa, hipotonía muscular, bajo tono y vital, todas estas emociones negativas, y ser consciente que están afectando nuestras emociones, por eso es importante despertar la conciencia corporal y sentir la relación que existe entre nuestro cuerpo y nuestras emociones

### **1.3. La práctica del Yoga en niños**

En la actualidad, la práctica del yoga es una filosofía de vida. Una disciplina práctica y eficaz. Desde la concepción de los niños como seres integrales, que pertenecen y participan en un ritmo de vida estresante, con presiones, rutinas, competencias, normas y estructuras es que nace la idea del yoga para niños, para

que, al igual que cualquier otra persona pueda tener un espacio para relajarse y recuperar la energía y atención que requiere para realizar con éxito sus actividades diarias.

Las asanas les darán flexibilidad a la columna vertebral y los ejercicios respiratorios (pranayamas), proporcionarán a cada célula el oxígeno y energía para limpiar el organismo y expulsar las toxinas.

#### **1.4. El yoga y su relación con la teoría de Gardner**

En 1983, Howard Gardner, profesor de la Universidad de Harvard, describió su teoría de las inteligencias múltiples en su libro “estructuras de la mente”. en este, Gardner nombra 7 distintos tipos de inteligencia que tienen los seres humanos como son la lingüística, matemática, espacial, musical, kinestésica, interpersonal e intrapersonal y no es sino hasta 1990 donde en su libro “las inteligencias múltiples” que describe un tipo de inteligencia más que es la naturalista”

Para Gardner la inteligencia del ser humano no es solo un conjunto de capacidades y habilidades específicas sino que más bien es una red agrupada que se relaciona entre sí para poder llegar a distintos conocimientos sin importar “la ruta” que utilicemos para este fin ya que al encontrarse el ser humano con distintos problemas, hay también diferentes tipos de inteligencias que nos van a ayudar resolverlos de diferentes formas.

Me parece que una competencia intelectual humana debe dominar un conjunto de habilidades para la solución de problemas permitiendo al individuo resolver los problemas genuinos o las dificultades que encuentre y, cuando sea apropiado, crear un producto efectivo y también debe dominar la potencia para encontrar o crear problemas estableciendo con ello las bases para la adquisición de nuevo conocimiento. (Gardner, 1983).

La teoría de Gardner usada en conjunto con la práctica de Yoga en niños como medio de aprendizaje nos lleva a una serie de elementos diseñados para estimular y enseñar una variedad de formas para acceder a distintos tipos de información, todos estos elementos van a crear en conjunto, una base para el aprendizaje significativo de los niños.

Los elementos a considerar son:

- Poses y secuencias: El cuerpo que va realizando distintas poses activas al cerebro y al cuerpo creando nuevas sinapsis neuronales incrementando el potencial de aprendizaje.
- Ventajas del cuerpo: El cuerpo de los niños se ve muy beneficiado con la práctica del yoga.
- Puente de diamantes: combina lo interpersonal con lo intrapersonal cada niño es único y especial y cada una de las poses crea un “puente” que los conecta con ellos mismos y con los demás.
- Balance cerebral: Estimula la comunicación del cuerpo con todos los sistemas físicos ( respiratorio, nervioso y endocrino)
- Eco ecológico: resalta la conexión de los niños con la tierra, se utilizan poses de animales y de la naturaleza misma para buscar entender la interdependencia que se tiene con el medio ambiente.
- Matemática: el uso de las matemáticas para resaltar patrones, secuencias, conciencia numérica, conteo, ritmo, etc mientras se realizan las posiciones.
- Meditación musical: desarrollo, conciencia y apreciación por los sonidos y el ritmo así como también habilidades de escucha y atención.

- Todos ganamos: El uso de juegos y actividades para promover la cooperación, cada niño es reconocido como un igual entre sus pares.
  
- Lectura: Se utiliza el yoga para mejorar las habilidades de lectura ya que cada pose responde a una historia y ayuda a que los niños puedan retener las historias, la secuencia de la misma así como también los personajes y otros elementos.
  
- Lenguaje: Fomenta en los niños el desarrollo de su lenguaje a través de juegos de palabras resaltando la creatividad y la libre expresión.
  
- Historias visuales: Explora diversas temáticas como son el uso de arcilla, barro, pintura, crayolas para desarrollar habilidades visuales y reforzar las posiciones y otros elementos.
  
- Calma: resalta y profundiza en la introspección de cada niño con diversos aspectos del yoga como son la respiración, meditación, concentración y relajación.

Todos estos elementos integran ejercicios tanto físicos como mentales, que en definitiva, colaboran con el desarrollo integral de los niños de una manera positiva.

A continuación, se explicará los aspectos más relevantes de la práctica del yoga en niños:

### 1.5. Procesos integradores en la práctica del Yoga en los niños

El Yoga incorpora beneficios a las personas mediante su práctica a través de tres medios fundamentales que son: las posturas o “asanas”, la respiración o “pranayama” y la meditación, siendo los términos que están entre comillas su forma escrita de Yoga en sánscrito y cómo serán nombrados de aquí en adelante (Belling, 2002).

Estos tres elementos permiten al Yoga ser un medio para trabajar el cuerpo, ya que al realizar las asanas las personas que lo practican tienen un acercamiento profundo con su cuerpo y las habilidades que este tiene, además de hacer una exploración de su esquema corporal, sus posibilidades de movimiento y fortalecer y desarrollar su flexibilidad. Los beneficios que se pueden encontrar en la práctica de Yoga contribuyen al estado de salud de la persona que lo practique. Además de permitirse tener unos bajos niveles de estrés, esto debido a que su cuerpo se mantiene relajado y fuerte, y en situaciones estresantes saben controlar su respiración para mantener la calma (Belling, 2002).

Al ser el Yoga un medio de trabajo con y para el cuerpo, contribuye a formar o aumentar la conciencia corporal, la forma de lograr esto es por medio de las asanas que son el punto de partida de cualquier movimiento, por esto para realizar Yoga la postura debe ser adecuada incluyendo la simetría entre ambos lados del cuerpo y en la que está presente la cantidad exacta de tensión en los músculos, estas posturas adecuadas se fomentan por medio de la posición básica de pie, la posición sentada básica, las posturas y técnicas de relajación, y la respiración. (Belling, 2002).

En relación con esta práctica encontramos el Yoga para niños, el cual es como el juego de los niños y niñas, ya que ellos/as realizan el arqueado de la columna vertebral de manera natural en él, por medio del Yoga se pueden estimular para que sus cuerpos conservan la elasticidad y fortaleza naturales. (Lark, 2004).

Al ser el Yoga una práctica que acerca a su cuerpo a quienes la realizan y los sensibiliza respecto a su forma de vivir holística, genera en ellos una conciencia hacia un estilo de vida saludable, si esto se realiza desde la infancia puede evitar varias enfermedades en el resto de su vida. (Belling, 2002).

El yoga al ser practicado desde los primeros años de vida forma buenos hábitos y una forma de vida salubre durante los próximos años de vida y consigo trae un beneficio integral en toda persona.

Se debe presentar el Yoga para los niños y niñas en forma de juego, un juego en el que pueden divertirse, desarrollar su imaginación y creatividad, encontrarse con su respiración, relajarse y tomar conciencia de sus cuerpos. Kojakovic (2005) afirma:

Enseñando Yoga a los niños, me he dado cuenta de que para ellos estirar el cuerpo, respirar y relajarse son actividades naturales. Al parecer los seres humanos tenemos originalmente incorporados sus fundamentos, pero, en la medida en que crecemos, vamos perdiendo la capacidad de conectarnos con nuestro cuerpo, mente y espíritu.

El testimonio de la experiencia de Kojakovic, permite reconocer que el Yoga genera espacios que permiten conectarse con el propio cuerpo, plantea ejercicios que son una actividad inherente en la infancia y por esto para los niños y niñas por medio de su práctica desarrolla habilidades que ya poseen, y les permite mantenerlas durante su vida contribuyendo a lograr una conciencia corporal en ellos y a su buen estado de salud.

### 1.5.1. Técnicas de respiración (PRANAYAMA) para niños

La respiración es parte importante de la práctica del yoga con los niños, la respiración es parte de sus vidas desde el nacimiento y lo será hasta el día de su muerte. Uno de los principios cuando separamos el yoga de otros ejercicios es el mantener una constante conciencia de la respiración, la respiración oxigena los órganos, músculos y células del cuerpo así como también calma el sistema nervioso.

El pranayama o prana es la fuerza vital, el impulso de vida, el hálito o aliento. Es la energía que todo lo anima y que en el ser humano rige todas las operaciones físicas, psicosomáticas y mentales. Mente y prana están interconectados y el control sobre el prana hace posible el dominio de la mente; regulando la respiración, que es también prana, se conquista la actividad mental. Todos los procesos psicofísicos funcionan por la acción del prana o fuerza vital” (Calle, R. 2017)

La respiración cumple dos funciones principales; aportar oxígeno a la sangre y al cerebro; y controlar el prana o energía vital con el fin de controlar la mente. Es muy importante que el niño aprenda a tomar conciencia de su respiración, sentir y agradecer; porque respirar es vivir. Con la práctica del yoga podrá aprender a respirar de una forma completa para poder desaparecer la fatiga física y mental, con el fin de empezar con nuevas energías.

Los Pranayamas son una serie de técnicas de respiración, estas controlan la entrada, distribución y salida del aire vital en el cuerpo humano. "El hábito correcto de la respiración debe establecerse por la práctica regular del Pranayama. En las personas comunes, el aliento es irregular". (Sivananda, 1975, pág. 34). En otras palabras, si el niño logra realizar una correcta respiración y la puede contener, podrá concentrarse más y gestionar mejor sus emociones, sintiéndose en armonía con el universo.

### **1.5.2. Posturas o asanas para niños**

Las asanas son posturas confortables, deben lograrse con movimientos lentos paulatinamente, contrayendo sólo los músculos necesarios para poder relajar los demás. Es importante, dirigir la atención a las partes del cuerpo que se encuentran afectadas por la asana, mantener la postura durante el tiempo indicado y al retornar a la posición de partida, también se debe realizar lentamente. Van Lysebeth (1969), afirma:

Las asanas actúan en profundidad dentro de nuestro mundo interno, por una parte sobre lo físico (vísceras, glándulas endocrinas, cerebro, sistema nervioso motor y sistema vegetativo), y por otra sobre lo psíquico, proporcionándonos una calma y una serenidad que no excluye, en modo alguno, el dinamismo y la alegría. Dan una agilidad inigualable. (pág.90)

Al momento de cambiar, de una postura a otra, se debe descansar algunos segundos para relajar el mayor número posible de los músculos.

Si no tienes tiempo para completar las asanas, debes reducir el número de posiciones, por ningún motivo se debe realizar de manera rápida para que la práctica del yoga sea eficaz. Mantener las posturas durante el tiempo indicado y realizarlas en el mismo orden. Para finalizar la sesión, aplicar un minuto como mínimo a las posturas de relajación.

A continuación, hemos dividido las asanas en dos grupos. Donde el primer grupo corresponde a niños de 3 a 6 años y el segundo grupo corresponde a niños de 7 a 12.

#### **1.5.2.1. Asanas para niños de 3 a 6 años**

- a) **Postura de la Diosa Kali:** abrir las piernas, flexionar las rodillas, espalda recta y brazos extendidos a los costados del cuerpo.



- b) **Postura del árbol:** parada con los pies firmes manos a la cintura, subes el pie y la canilla la colocas debajo de la rodilla, cuando logren el equilibrio llevan las manos juntas al pecho.



- c) **Postura flor de loto:** sentarse y cruzar las piernas, colocar las manos sobre las rodillas.



d) **Guerrero II:** con los dos pies firmes en el suelo, poner un pie, das un paso largo hacia atrás. Alinear, la rodilla con el tobillo y brazos extendidos.



e) **Postura del triángulo:** con los dos pies firmes en el suelo, paso largo hacia atrás con un pie, ambas piernas estiradas, brazos extendidos a los lados del cuerpo y bajar lentamente con el brazo de adelante hasta que llegue a la canilla y luego el otro brazo se eleva al cielo.



f) **Perro mirando hacia abajo:** con la posición del perrito, elevar la colita hacia el cielo, estirar los brazos y relajar la cabeza.



g) **Postura ángulo lateral extendido:** con los pies firmes, paso largo hacia atrás, flexionar la rodilla, apoyar las dos manos en el suelo, procurar que el pie quede en el medio de ambas manos. Luego, llevan una mano hacia arriba, hasta que el brazo quede bien extendido elevado al cielo.



h) **Secuencia de postura “Vaca y gato”:** posición de perrito, sacar la colita y llevar la cabecita hacia arriba (vaca) y luego llevar el mentón pegado al pecho y hacer una joroba en la espalda (como un gato erizado).



- i) **Niño Krishna:** con los pies firmes en el suelo, ligeramente abiertos, cruzar un pie delante del otro apoyando la punta del pie, simulando con las manos que tocas una planta.



- j) **Postura pinza de pie:** con las piernas bien abiertas, flexionando ligeramente las rodillas, brazos extendidos hacia arriba y van bajando lentamente hasta tocar el suelo con ambas manos.



k) **Postura de mariposa:** sentados, juntan las plantas de los pies, con las manos se agarran los pies y luego mover las rodillas de arriba hacia abajo, simulando un aleteo.



l) **Postura de arco:** acostado boca abajo, agarrarse los pies con las manos y tratar de subir el pecho lo más que puedas, tratar de sostener por 10 segundos y luego balancearse.



m) **Postura de la plancha:** posición de perrito con las rodillas apoyadas, llevar un pie hacia atrás y luego el otro, quedando ambas piernas extendidas.



n) **Flexión hacia adelante:** con los dos pies firmes en el suelo, ligeramente separados, llevar los brazos hacia arriba, flexionar ligeramente las rodillas y bajar lentamente hasta tocar el suelo con las manos.



o) **Postura de la cobra:** acostado boca abajo, subir el pecho apoyando las manos al costado.



p) **Postura del camello:** apoyados sobre sus rodillas, tratan de tocar sus talones con las manos o para empezar los tobillos, hasta lograr más flexibilidad.



q) **Postura de semilla:** acostada boca arriba, abraza sus piernas, con la cabeza apoyada en el piso. Seguidamente, se balancea de un lado a otro.



r) **Postura de pinza:** sentada con las piernas estiradas, flexiona ligeramente las rodillas, eleva los brazos y baja lentamente hasta tocar sus tobillo y con la constante práctica lograrán más flexibilidad, para llegar a sus pies.



s) **Postura del arado:** acostada boca arriba, impulsa las piernas intentando colocarlas detrás de la cabeza, para apoyar la punta de los pies en el suelo.



t) **Postura del sapo:** flexionar las piernas y colocar los brazos extendidos al centro.



#### 1.5.2.2. Asanas para niños de 7 a 12 años





fuelle: <https://www.centroelim.org/yoga/yoga-para-ni%C3%B1os/>

### 1.5.3. Relajación para niños

En la práctica del yoga todos los ejercicios están orientados a relajar el cuerpo y la mente. Generalmente, la relajación final de una sesión dura de 10 a más minutos, logrando que la mente controle íntegramente el cuerpo. Existen posturas de relajación, la más conocida lleva el nombre de Shavasana o postura del cadáver. Van (1969) afirma: "No puede existir verdadera belleza allí donde no hay relajamiento y la más hermosa de las mujeres no lo es nunca si está crispada. A la inversa, un rostro en calma jamás será feo porque se desprende de él un misterioso encanto" (pág.56). No podemos solucionar problemas si no estamos relajados y el dominar el arte de la relajación, siempre nos ayudará a mantener la calma ante una situación difícil y lo mejor de todo es que nuestro rostro estará en armonía para transmitir tranquilidad y encanto natural.

#### 1.5.3.1. Relajación para niños de 3 a 6 años

En este grupo, es recomendable realizar la relajación al inicio de la sesión, en caso los niños estén cansados por la actividad anterior o cuando necesitan calmar su energía con la que vienen de afuera. Por eso, necesitamos conocer a nuestro grupo. Al realizar la relajación con los niños debe ser en tiempos cortos (3 a 5 minutos)



fuelle: <https://www.centroelim.org/yoga/yoga-para-ni%C3%B1os/>

### 1.5.3.2. Relajación para niños de 7 a 12 años

En este grupo, entraremos en una relajación guiada y el tiempo será entre (5 a 10 minutos) aplicando el nidra yoga o sueño consciente. Durante la sesión se puede utilizar diferentes texturas, en los niños muy sensibles les gusta los masajes, en el sonido podemos utilizar el palo de lluvia, mantras (vibraciones sonoras relajantes), diferentes sonidos rítmicos y suaves, como los de la naturaleza y mejor aún música en vivo.



fuelle: <https://www.centroelim.org/yoga/yoga-para-ni%C3%B1os/>

### 1.5.4. Meditación para niños

Se da cuando la mente ha logrado concentrarse y enfocar atentamente su pensamiento por un tiempo considerable, sin ser interrumpida por ningún estímulo externo.

Al meditar, debemos tener muy clara la intención para generar energía positiva en cuanto a las acciones, emociones y palabras. Con la meditación, es indispensable lograr una respiración profunda para lograr un alineamiento entre cuerpo y alma. Cuando meditamos, debemos permitirnos estar en completa calma para poder observarnos a nosotros mismos y así obtener una visión más clara de lo que somos. Si mi vida tiene sentido y está en armonía, lo reflejare en nuestro

entorno, porque a donde vaya, mi presencia comunica lo que soy. Si tengo paz, transmito paz y si tengo resentimiento transmitiré resentimiento.

La meditación no debe ser tomada como una obligación, por el contrario; debe ser considerada como una actividad que podamos disfrutar, sintiendo placer al conectarnos con la vida.



fuelle: <https://www.centroelim.org/yoga/yoga-para-ni%C3%B1os/>

## 1.6. Beneficio integral

Con una práctica de yoga constante y consciente, los niños irán presentando cambios positivos como:

- a) El aumento de su conciencia y mayor concentración.
- b) La mejora del funcionamiento de su esquema corporal.
- c) Mayor flexibilidad, músculos tonificados y fuertes.
- d) Reducción del estrés.
- e) Desarrollan la capacidad para expresar sus deseos con buena actitud,
- f) Agudizan sus sentidos aumentando su creatividad.
- g) Mejoran su sociabilización.

- h) Mantienen la calma ante situaciones difíciles, utilizando la respiración.
- i) Expresan sus emociones sin temor.

### **1.7. Recursos didácticos para realizar una sesión de yoga para niños**

Al trabajar Yoga con niños y niñas es muy importante la motivación, por esto en una clase de Yoga no debe haber más de 15 estudiantes, deben vestir con ropa cómoda que les permita moverse con entera libertad, el espacio debe ser amplio, tranquilo y estar limpio; se debe trabajar primero la respiración y luego cuando ésta es controlada, hay que empezar a combinarla con las posturas que deben ser posturas originarias de Yoga adaptadas para niños/as que tienen nombres y a veces historias que las hacen más atractivas para los niños y niñas, también se puede dar espacio a la creatividad proponiendo actividades en las cuales puedan plantear una postura y le pongan un nombre.

Los recursos pedagógicos que proponemos en nuestro trabajo son el cuento, el juego y materiales seleccionados (estirillas o mat antideslizante, calcetines, mantas, y cojín para la meditación) para ayudar al cuerpo con las posturas para que logren mejor flexibilidad.

**1.7.1. El cuento** nos brinda la oportunidad de utilizar personajes de animales para que inviten a los estudiantes a realizar las posturas “asanas” así estarán motivados durante toda la sesión.

**1.7.2. El juego** permite que los estudiantes realicen movimientos espontáneos y libres en un primer momento, así están dispuestos para pasar al movimiento de forma dirigida.

**1.7.3. Materiales** en una sesión de yoga es indispensable contar con los siguientes elementos: mat de yoga, bloques, correas, cojines.

Estirillas o mat de yoga: Se utilizará durante toda la práctica para realizar los ejercicios, reemplaza a la colchoneta para realizar ejercicios.

Bloques correas y cojines: se utilizan durante las asanas, sobretodo en personas principiantes o con poca flexibilidad, les ayudará a mantener el equilibrio y a desarrollar la fuerza. Por ejemplo, una persona con poca flexibilidad no podrá llegar con sus manos al suelo

## CAPÍTULO II

### LA EMOCIÓN

#### 2.1. La emoción

El ser humano es un ser cognitivo, social, y emocional, existe un predominante en la vida de cada persona, es la emoción, éste cumple un papel fundamental en nuestra vida cotidiana. Las emociones humanas constituyen un universo en el que debemos gravitar en todo momento. Todos los días de nuestra vida, por no decir cada minuto e incluso cada segundo, tenemos que hacer frente a nuestras emociones y a las emociones de otros.

Como lo define Chabot, D.(2001):

La palabra “emoción”, desde el punto de vista etimológico, “aquello que pone en movimiento. En la palabra está incluido también el término” “moción”, tienen la misma raíz que la palabra “motor” (p.13)

Se puede decir, que las emociones nos ponen en movimiento, nos hacen actuar, en pocas palabras, que son el motor de nuestros comportamientos. Los movimientos originados por las emociones no solo están en el entorno exterior. Muchos de ellos tienen su origen en nuestro interior.

Otra definición del término emoción lo encontramos literalmente en el Oxford English Dictionary citado por Goleman (2017) como: “Cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado” (p.331).

La emoción se puede considerar como una combinación varios de estados anímicos, que son cambiantes y con características específicas

del estado psicológico y biológico del ser humano. Podría mencionarse como la ira, la tristeza, el temor, el placer, el amor, la sorpresa, el disgusto, la vergüenza, no cabe duda que con esta lista no se puede determinar los infinitos matices de nuestra vida emocional.

Podemos definir la emoción como un estado complejo del ser humano que involucra cambios corporales como ejemplo: los cambios en la respiración, en el pulso cardiaco, la secreción glandular, esto produce algunos niveles de perturbación o excitación influyendo en la conducta de cada individuo.

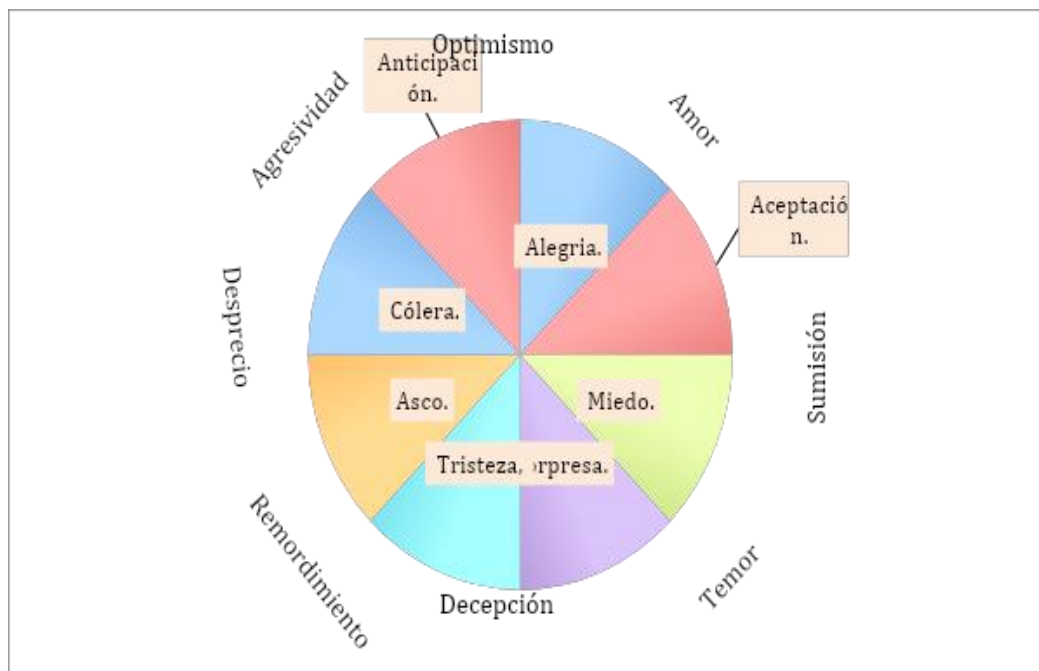


Figura 1. Circulo de las emociones combinadas. Chabot, D. (2001) p.24.

### 2.1.1. El cerebro emocional

El ser humano es un ser razonable, pero sabemos, que es un ser sensible y emotivo. Es interesante conocer acerca del cerebro racional y emocional, cuando hablamos de cerebro pensamos en un órgano que situado en la cabeza y donde se centraliza toda la actividad nerviosa de nuestro cuerpo, que se ocupa de las funciones cognitivas y tiene control sobre las actividades motrices de nuestro cuerpo, pero nosotros tenemos dos cerebros, para entender mejor veamos.

El cerebro racional, funciona mediante aproximaciones e hipótesis. Es lógico y pragmático. Percibe las cosas y las integra en un sistema coherente y estructurado. Cuando le llega una nueva información, intenta situarla en su sistema conceptual y de creencias.

El cerebro emocional, por su parte, es totalmente irracional e ilógico. Toma sus creencias por la verdad absoluta y rechaza, sistemáticamente, todo lo que pueda contrariarle. Por eso resulta tan difícil que “razone” alguien que se encuentre bajo el efecto de una emoción. Él mismo justifica su emoción por medio de un conjunto de percepciones tergiversadas y de pruebas que inventan de cabo a rabo. (Chabot, 2001).

Estos dos cerebros funcionan con una relación estrecha y persistente pero en relativa armonía, el cerebro racional nos permite reconocer los objetos, las formas, las personas, los acontecimientos, así como establecer relación entre nuestras percepciones y nuestros pensamientos, mientras que el cerebro emocional les da color, tonalidad e intensidad; el cerebro emocional involucra la amígdala y el hipocampo.

Los sociólogos señalan el predominio del corazón sobre la cabeza en momentos cruciales como cuando hacen conjeturas acerca de por qué la evolución ha dado a las emociones un papel tan importante en la psiquis humana. Nuestras emociones, dicen, nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlo

sólo en manos del intelecto: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con un compañero, la formación de una familia. Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar; cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana. Dado que estas situaciones se repiten una y otra vez a lo largo de la historia de la evolución, el valor de la supervivencia de nuestro repertorio emocional fue confirmado por el hecho de que quedaron grabados en nuestros nervios como tendencia innata y automáticas del corazón humano. (Goleman 2017).

La ciencia social ha considerado que las emociones tienen una predominancia en momentos decisivos de la vida humana, cada emoción tiene un actuar definido para cada circunstancia, a través de esta ciencia se visualiza el actuar humano que se repiten a lo largo de la historia; el motivo es que la emoción connatural y espontaneo en el interior del ser humano.

El cerebro tiene dos formas fundamentalmente diferentes de conocimiento que interactúan para construir nuestra vida mental, en un sentido muy real, tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente.

La dicotomía emocional/racional se aproxima a la distinción popular entre “corazón” y “cabeza”; saber que algo está bien “en el corazón de uno” es una clase de convicción diferente, en cierto modo una clase de certidumbre más profunda, que pensar lo mismo de la mente racional. Existe un declive constante en el índice del control racional a emocional sobre la mente; cuando más intenso es el sentimiento, más dominante se vuelve la mente emocional y más ineficaz la racional... Estas dos mentes, la emocional y la racional, operan en ajustada armonía en su mayor parte, entrelazando sus diferentes de conocimiento para guiarnos por el mundo. (Goleman 2017).

La bipartición emocional en una persona, se distingue, por lo general siempre existe un equilibrio entre lo emocional y lo racional, en donde la emoción alimenta e informa las operaciones de la mente racional y la mente racional limpia a veces impide la energía de entrada de las emociones.

### **2.1.2. El aprendizaje de las emociones**

Toda emoción parece estar ligada, de manera obligatoria, a un proceso de memorización afectiva a una experiencia pasada. La adquisición de los aprendizajes en nuestra vida es constante, así mismo el aprendizaje de las emociones se adquiere diariamente. Laborit (1994).

El proceso de aprendizaje de las emociones, lo hemos descrito en el ejemplo de LeDoux, experimento con las ratas, esto explica de manera adecuada el modo en que ciertas situaciones u objetos inofensivos pueden condicionar una fobia. La asociación de una situación inofensiva (estímulo neutro) a un acontecimiento traumatizante (estímulo incondicionado) puede crear el miedo a la situación neutra (respuesta condicionada). Por ejemplo, el niño mordido por un perro cuando intenta acariciarlo, puede desarrollar fobia a los perros. (Chabot, 2001)

Dado que la mayoría de las emociones que experimentamos durante nuestra vida son adquiridas y pertenecen, por tanto, a la categoría de las emociones secundarias, vamos a intentar comprender, cómo se adquieren, las emociones secundarias y las emociones combinadas. Vamos a subrayar un principio importante que se encuentra en la base del aprendizaje de las emociones secundarias y combinadas: cualquier situación puede adquirir la capacidad de desencadenar una emoción secundaria, a partir del momento en que es asociada a estímulos que posean la capacidad de evocar una emoción primaria.

En su experiencia con ratas, LeDoux asoció varias veces un sonido con la administración de una descarga eléctrica dolorosa. Ese sonido no tenía en absoluto, previamente, la capacidad de provocar miedo. Por esa razón diremos que el sonido era un “estímulo neutro”. Por el contrario, en cuanto una rata recibía una descarga eléctrica en las patas, reaccionaba.

A esta situación de diferentes maneras. En conjunto, aparecían la mayor parte de los componentes de las emociones descritas en el capítulo interior: modificaciones fisiológicas como la aceleración del ritmo cardíaco y la elevación de la tensión arterial; sensaciones desagradables experimentadas por el animal y manifestadas por medios de gritos; expresiones corporales y faciales como el pelo que se pone de punta y el rostro que se vuelve tenso; comportamiento de adaptación como el sobresalto y la agitación, etc. Diremos, que la descarga eléctrica es un “estímulo incondicionado” y las múltiples reacciones características del miedo descritas antes son la “respuesta incondicionada”. Así, el sonido (estímulo neutro) asociado varias veces a la descarga eléctrica (estímulo incondicionado) acaba por adquirir la capacidad de producir por sí misma la emoción de miedo. Esta respuesta emocional recibe el nombre de “respuesta condicionada” (Chabot, 2001).

En esta experimentación nos muestra, cómo, antes de un condicionamiento no presenta ninguna respuesta emocional; durante el condicionamiento que está asociado a la descarga eléctrica se constata que presenta una reacción emocional de miedo y se expresa de diferentes modos; después del condicionamiento el sonido por sí mismo a adquirido la capacidad de producir una respuesta emocional de miedo.

En resumen, lo que nos importa comprender es que la mayoría de las emociones que experimentamos en nuestra vida proceden de asociaciones entre situaciones diferentes, neutras o priori, y emociones primarias, o asociadas también con sensaciones agradables o desagradables. Lo

mismo ocurre en la asociación entre un perro que nos a mordido en nuestra infancia y el miedo o pánico que experimentamos en presencia de este animal, o con la sensación de nostalgia o de alegría que experimentamos al escuchar una determinada música o a la vista de una foto. En todos estos casos, hemos sido condicionados, como la rata de LeDoux o un niño de Watson, para reaccionar de manera emotiva ante una multitud de situaciones.

### **2.1.3. Aprendizaje social y emocional**

El aprendizaje social es un aprendizaje por observación, donde se aprenden conductas por repetición ya sean positivas como negativas. Por ejemplo: una conducta positiva aprendida sería cuando una madre riega las plantas todos los días y su hija juega a regar las plantas de la misma manera. Por lo contrario, una conducta negativa es cuando un niño observa todos los días que la madre fuma un cigarrillo, el niño en su juego simbólico utiliza un lápiz para imitar la acción de fumar.

Es por eso, que no siempre la conducta social aprendida es la correcta y muchas veces los estudiantes traen conductas aprendidas en casa y sus compañeros terminan imitando dicha acción ya sea negativa o positiva. A partir de ello, el maestro cumple un rol muy importante como modelo a imitar, ya que al transmitir sus mensajes, indicaciones y opiniones, debe cuidar la manera en que se expresa gestualmente y verbalmente.

El aprendizaje emocional, empieza desde el nacimiento y es por eso que desde la primera etapa se debe brindar situaciones donde puedan identificar sus emociones con la finalidad de que ellos puedan desarrollar una conciencia emocional y empatía. Ya que las emociones son eventos o fenómenos de carácter biológico y cognitivo, que tienen sentido en términos sociales.

Algunas personas son susceptibles al cambio emocional. “El grado de compenetración emocional que las personas sienten en un encuentro queda reflejado por la exactitud con que se combinan sus estados físicos mientras hablan, un indicador de cercanía del que típicamente no se tiene conciencia” (Goleman, 1995, p.144). Cuando dos personas interactúan socialmente, la más enérgica puede contagiar su estado de ánimo a la más tranquila.

#### **2.1.4. EduCación de las emociones**

La eduCación de las emociones, constituye parte de un proceso constante para lograr el desenvolvimiento de las competencias emocionales como elementos fundamentales, logrando el desarrollo integral de los estudiantes, mejorando su comuniCación para que puedan resolver conflictos y tomar decisiones adoptando una actitud positiva ante la vida.

Al articular los conocimientos y emociones, se procura que los estudiantes sean capaces de identificar sus emociones propias y ajenas, de tal manera que puedan generar autoconfianza para desenvolverse con respeto y empatía.

Los profesores deben tener la capacidad de identificar, comprender y regular las emociones, debido a que tales habilidades influyen en los procesos de aprendizaje de sus estudiantes en cuanto a su salud física, mental y emocional. Estas habilidades son relevantes para establecer relaciones interpersonales positivas en base al respeto y empatía, los cuales generarían una interacción armoniosa entre sus estudiantes.

El ejemplo del profesor es un recurso para ganar la atención de los estudiantes, para incidir de manera positiva tanto cognitivamente como emocionalmente, de lo contrario sus esfuerzos estarán propensos al fracaso.

Una escuela privada en San Francisco, realizó una clase modelo sobre inteligencia emocional llamada “La ciencia del Yo” con el objetivo de incrementar el nivel de la aptitud social y emocional. Goleman(1995) constató mediante la observación de una clase con estudiantes de 5to grado que en vez de decir sus nombres para presentarse, ellos decían un número entre el 1 al 10 para indicar cómo se sentían en ese momento, donde el número 1 indicaba decaimiento y el número 10 indicaba energía. Cuando los estudiantes realizan este ejercicio aprenden a identificar sus emociones y se expresan con más seguridad y empatía.

## **2.2. Desarrollo emocional de los niños**

El desarrollo emocional de los niños implica diversos aspectos como la aparición de las emociones, la expresión y la regulación de las mismas tanto en los demás como en nosotros mismos.

A lo largo de la infancia, los niños y niñas toman conciencia de sus propias emociones y de las causas de las mismas; es decir, establecen relaciones sobre el porqué de diferentes emociones en ellos y en los demás. Comienzan a reconocer en la expresión facial diferentes emociones y a establecer acciones en torno a lo que observan en la expresión de los demás (Izard, 1994).

Es por esto que, el desarrollo emocional en la primera infancia es de suma importancia, ya que teniendo en cuenta el poder posibilitar y aprovechar experiencias contextualizadas y el nivel de maduración del niño se producirá logros a nivel de la comprensión emocional, la regulación y la empatía.

### **2.2.1. Emociones en la infancia**

La infancia que tengamos va a definir las acciones de nuestra adultez y es por esto que el poder gestionar nuestras emociones de manera positiva desde los primeros años es de suma importancia para tener una edad adulta sana, es fundamental el poder aportar diversas herramientas y estrategias que les ayuden a gestionarlas de manera óptima conociéndolas, comprendiéndolas y regulándolas de manera oportuna.

En nuestro camino hacia a la adultez hemos aprendido a no atender lo que sentimos y cómo lo expresamos (o no expresamos) y cómo lo canalizamos a favor de nuestro bienestar emocional. En cambio, nuestros niños pequeños, si algo no pueden evitar es sentir; por todos los poros de su piel diferentes estados emocionales que irán cambiando y evolucionando a lo largo de toda su infancia. (García, 2019, p.8)

Es importante el poder observar a los niños con detenimiento para poder influir en ellos de manera positiva considerando que el pensamiento que tenemos los adultos es más racional y el de los niños es pues, emocional en todos los sentidos.

Pero si hablamos de que las emociones en los niños son tan naturales ¿Por qué es que debemos educarlas? ¿Dónde están sus limitaciones?

La limitación de nuestros pequeños se encuentra en la identificación de sus diferentes estados emocionales, es decir, no saben cómo se llaman esas sensaciones que sienten en su cuerpo (además de forma tan intensa ya sea agradable o desagradable) no saben por qué lo sienten ni tampoco saben cómo pueden llegar a encontrarse mejor o a canalizarlo

de tal forma que les ofrezca calma o bienestar. (García, 2019, p.9)

Es por esto que, teniendo en consideración que nuestros niños son como pequeñas esponjas que absorben todo lo que les enseñamos, es importante poder educarlos en la gestión de sus emociones y poder lograr que sean ellos quienes puedan entender, comprender y nombrar que es lo que les está sucediendo para que de esta forma puedan regularse y como dice García encontrar calma o bienestar.

### **2.2.2. Características de las emociones infantiles**

Las emociones dentro del mundo infantil surgen como respuesta a un determinado estímulo y muchos casos se da de manera espontánea. Goleman (1995) afirma en su teoría de la Inteligencia Emocional que cuando las emociones se da manera natural tienen el poder de contagiar a los demás a través de su expresión corporal y gestos. Es por eso, que cuando un niño disfruta de una dinámica y da unas cargadas, contagia a sus compañeros y el juego resulta mucho más divertido.

Las emociones en los niños se caracterizan por:

- 1. Ser espontáneas:** no las predicen ni controlan.
- 2. Ser contagiosas:** cuando las emociones son auténticas (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, etc.) son más fáciles de contagiar a los niños.
- 3. Registrar información útil y valiosa sobre su bienestar:** las emociones en los niños informan sobre su estado emocional y los mantienen alertas para protegerse y saber actuar frente a situaciones similares.
- 4. Ser Intensas:** hacen pataletas cuando están disgustados o se ríen a cargadas con brincos cuando están contentos.

5. **Ser explosivas emocionalmente:** actúan descontroladamente cuando no saben expresar lo que sienten (hacen pataletas, gritan y lloran).
6. **Ser frecuentes:** todo lo que se encuentra alrededor de los niños les genera una emoción a partir de sus sensaciones que determinarán sus actitudes o comportamientos.
7. **Pasar del llanto a la risa:** las emociones en los niños cambian rápidamente y se dan de manera real e intensa cada una en un tiempo presente.
8. **Ser expresivas en tiempo presente:** cuando el momento presente cambia en los niños, también su estado emocional lo hace.
9. **Evolucionar en tiempo presente:** mientras los niños van creciendo aprenden a tolerar y a gestionar sus frustraciones.

### 2.2.3. Los niños y sus expresiones emocionales

Hemos hablado ya de cómo los niños son capaces de dominar el ámbito emocional debido a la intensidad en la que sienten y que es por esta intensidad que debemos ayudarlos a gestionar sus emociones para que puedan regularlas y encontrar bienestar en los distintos ámbitos de su vida durante la infancia y en el camino hacia la adultez, pero para poder trabajar en el aprendizaje de la gestión de las emociones es importante poder conocer cómo los niños y niñas expresan sus emociones de lo contrario estaríamos caminando con los ojos vendados en la ruta del aprendizaje que queremos brindarles.

García (2019) afirma que “Los niños pequeños no dominan la palabra ni poseen todavía las habilidades mentales necesarias para procesar de forma racional la información que les llega través de su gran capacidad emocional.”(p. 20) y es por esto que ante la gran cantidad de emociones que ellos pueden estar sintiendo no son capaces de reconocer y verbalizar aún “*mamá, estoy feliz*” o “*mamá estoy triste*” y

expresan sus emociones a través de la risa, el llanto, el miedo, etc de forma intensa y expresados de manera no verbal.

Y cuando hablamos de qué formas no verbales utilizan los niños para poder expresar sus emociones no solo vamos a hablar del llanto o la risa sino de un sin número de acciones que van a decirle al adulto que es lo que están sintiendo.

La manera que un niño o niña tiene de expresar sus emociones es a través de su cuerpo y de su comportamiento. Lo expresan con el movimiento lento o enérgico de sus pies, brazos, manos, puños, los gestos de su cara, su mandíbula o su garganta; emitiendo sonidos, sin pronunciar apenas palabras, con gritos, carcajadas, gorgoritos en los bebés; desplazándose de arriba abajo, saltando o pateando. (García, 2019, p. 20)

Es por esto que la observación es de suma importancia para poder entender el mensaje que los niños nos quieren dar acerca de lo que están sintiendo para que así, podamos ayudarlos a calmarse ya que la forma que tienen de expresarse es muy activa y como adultos debemos estar atentos para atenderlos en sus emociones más que en el ruido o movimiento que estas puedan generar.

García (2019) afirma que “Los adultos, padres y educadores solemos observar únicamente el comportamiento de nuestros pequeños.” (p.22).

Pero en realidad, debemos concentrarnos en lo que nos quieren decir a través de ese comportamiento.

Existen algunos comportamientos comunes en los niños que nos pueden ayudar a dilucidar el significado de las emociones que están sintiendo en determinados momentos.

EL niño o niña que entra al colegio tras un periodo de vacaciones o que es su primera vez y lo hace con un comportamiento demandante, lloroso y está más tiempo parado que activo, investigando o jugando, nos está expresando su sentir que seguramente será de miedo ( a lo nuevo) o tristeza ( por la separación con sus padres)  
(García, 2019, p. 22)

Así, podríamos hablar de diversos comportamientos habituales como el llanto que nos dice que están sintiendo rechazo hacia alguna situación o cuando los niños pequeños muerden podrían estar expresando enojo contra el otro niño con el que podría estar jugando descargando de esta forma no verbal las emociones que siente en una situación determinada como podría ser que le quitaron un juguete de su agrado.

#### **2.2.4. Educar las emociones en edades tempranas**

Los niños y niñas desde los primeros meses de vida son capaces de reconocer emociones positivas o negativas. Y en su primera etapa de la infancia (0 a 3), saben discriminar las emociones antes de ser capaces de nombrarlas y manifestar empatía respecto a las emociones de otros en cuanto a las emociones básicas que son: alegría, tristeza, ira (enfado), miedo y amor.

García (2019) afirma que “Las emociones guían la mayor parte de la conducta infantil, por ese motivo es tan importante ayudar a los niños y niñas a gestionar sus emociones” (p.32). Es por eso la importancia de los padres y maestros en ayudar a reconocer y educar las emociones desde los primeros años de vida.

Las emociones tienen unas funciones específicas y se debe considerar para ayudar de manera efectiva a los padres y maestro de infantes.

Las funciones de las emociones pueden situarse en dos niveles la sensibilidad emocional, es intensa en la infancia y la respuesta emocional, siendo esta última la que guía y organiza la conducta del niño jugando un papel crucial en la infancia como señal comunicativa. Como se ve las emociones guían la mayor parte de la conducta infantil, por ese motivo es tan importante ayudar a nuestros niños y niñas a gestionar sus emociones. (García 2019, p. 32).

Así las emociones tienen una función importante en la conducta del infante, y es necesario tomar en cuenta la influencia crucial de saber gestionar nuestras emociones, esto implica saber identificarlas, expresarlas de forma que no bloqueen a uno mismo ni dañen a los demás y saber contener las o autorregularse.

#### **2.2.4.1. Beneficios**

Los beneficios recogidos de algunos estudios realizados por Goleman (1998) donde comparan las diferencias en el desarrollo emocional y social en niños que habían pasado por un programa de educación emocional y otros niños que no habían recibido, los resultados fueron observables en la conducta dentro y fuera de sus aulas y también en la capacidad de aprendizaje, los beneficios recibidos de este estudio son los siguientes:

##### **1. Desarrollo de la autoconciencia emocional**

- Aumenta su capacidad para reconocer y poner nombre diferentes emociones.
- Comprende mejor las causas de los sentimientos.
- Aprende a reconocer la diferencia entre sentimiento y acciones.

## **2. Aprendizaje sobre la gestión de las emociones**

- Adquiere una mayor tolerancia ante la frustración.
- Mejora su manejo de ira: desciende las agresiones verbales y las pataletas, aprenden a expresar su enfado sin violencia.
- Se sienten menos solos, ansiosos o estresados.
- Desarrollan una mayor responsabilidad y sentimiento positivo sobre sí mismo. (Garcia, 2019, p.33).

### **2.3. El yoga y el desarrollo emocional de los niños**

Existen diversas estrategias y herramientas que colaboran en el desarrollo emocional de los niños sin embargo, esta investigación se centra en la práctica del yoga en las aulas como medio para colaborar con el desarrollo emocional.

El yoga aplicado en la educación inicial se aplica a través de un conjunto de técnicas adecuadas a los niños para mejorar el estado físico mental y emocional de los niños. Así que el yoga es una metodología o conjunto de técnicas de desarrollo interior, cuyo objetivo es lograr la plena realización del ser humano y a través de esta metodología los niños aprenden a gestionar sus emociones, a mejorar su concentración, a liberarse de conflictos y de complejos, a incrementar sus actitudes positivas, a incrementar la interacción con los demás, a estimular su creatividad y a adquirir saludables hábitos corporales. (Bendriss, 2015). Cuando esta metodología es aplicada a los niños les ayuda a canalizar su energía y autorregularse, afirmar sus emociones, mejorar su autoestima, se muestran más sociables, menos agresivos, más alegres y más espontáneos.

## **CAPÍTULO III**

### **PRÁCTICA DEL YOGA**

#### **3.1. Propuesta de la práctica del yoga como recurso pedagógico para el desarrollo de las emociones**

Si entendemos la educación como un aprendizaje para la vida, veremos que rebasa la mera función instrumental y se extiende hacia el desarrollo integral de la persona.

El yoga trabaja desde esta perspectiva, teniendo en cuenta que somos una unidad: cuerpo, mente y espíritu. La escuela es un espacio para el conocimiento de uno mismo y del mundo, en ella podemos desarrollar las cualidades que nos hacen realmente humanos. Aprender a vivir juntos, a ser responsables de nosotros teniendo en cuenta al otro, a crear un ambiente de respeto hacia uno mismo y hacia los demás, va desarrollando un código ético y social que nos servirá para convivir dentro de la sociedad.

También contribuye a despertar las «inteligencias múltiples» que tenemos, a ser más creativos, críticos, inteligentes, felices, sensibles y libres. Para un buen aprendizaje, el cuerpo necesita estar relajado, la respiración debe ser libre, las emociones, equilibradas y la mente ha de estar concentrada.

Esta alternativa, tiende a generar estrategias para los maestros; ya que apunta a resolver problemas de atención y concentración en el aula. Estas conductas manifiestan la necesidad de recurrir a estrategias y adecuar instrumentos para mejorar estos aspectos, mejorando la calidad de la enseñanza aprendizaje y poniendo el énfasis en la formación personal, social de los estudiantes y desarrollar sus competencias.

Es por esto que hemos preparado una propuesta para trabajar el Yoga en las aulas, para ser ejecutadas como una estrategia y aportar a la mejora del clima emocional y cognitivo, con la finalidad de mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje a través de estos componentes

### **3. 2. El yoga en la EduCación**

La eduCación prepara para la vida, para la incorporación a la sociedad. Dar a conocer el yoga a los niños desde pequeños es enseñarles a utilizar sus propios recursos internos para poder hacer frente a las situaciones de la vida cotidiana con el fin de que cada vez sean más autónomos y más libres.

Aprender a vivir y convivir con los demás, a hacernos responsables de nosotros teniendo en cuenta al otro son los primeros pasos que se nos proponen.

Podemos imaginar el cuerpo como un jardín, las semillas que se han plantado se van abonando con las impresiones recibidas. Esto va amoldando nuestro comportamiento y nuestra forma de ver el mundo. Cada vez que recibimos mensajes positivos, avanzamos y crecemos, pero cuando nos llegan impresiones negativas, retrocedemos. Para podernos arraigar bien, necesitamos estímulos externos favorables. El yoga nos da los medios necesarios para eliminar las semillas negativas y aprender a cultivar las positivas.

A través de los ejercicios corporales, respiraciones, pensamientos positivos para equilibrar las emociones, relajaciones y ejercicios de concentración o preparación a la meditación, lo podemos conseguir.

La comuniCación es también un factor esencial. Dedicar un tiempo a hablar, a intercambiar experiencias, sentimientos, a hacer preguntas, a verbalizar las emociones para poderlas reconocer y aceptar es lo que necesita toda persona para poder crecer y evolucionar.

El yoga es una disciplina igualitaria e integradora que nos enseña a abrir la mente y el corazón para aceptar las diferencias entre las personas, a practicar la no violencia.

Muchas veces si el niño está tenso o nervioso, crea una barrera para la circulación de la energía que se puede convertir en agresividad.

El yoga reconoce que una buena armonía con uno mismo es la mejor manera de crear un clima de paz a nuestro alrededor.

Con el yoga se trabaja a nivel físico, nutriendo, estimulando, estirando nuestros músculos, tendones, articulaciones y columna vertebral. También reduce la tensión y la ansiedad. Y ayuda a desarrollar la imaginación y la creatividad.

“Yoga” significa unión. Se refiere a la unión con uno mismo, a la integración de todo el ser, tanto a nivel físico como a nivel mental y espiritual y con ello pretendemos potenciar el pensamiento positivo en el niño aumentando su autoestima.

### **3. 3. Recomendaciones antes de empezar**

La actitud del profesor debe ser tranquila. Tener un tono de voz suave.

- Los alumnos deben hablar de forma suave.
- Poner música de relajación hará el ambiente más tranquilo y es una manera de ir entrando en un estado de calma de manera natural.

Para presentar las asanas a los niños:

- Tener en cuenta el período motor en que se encuentran.
- Realizar los movimientos de forma suave, con atención y concentrados.
- No hay que entrar en competición con uno mismo ni con los demás.
- Cada uno llega hasta donde puede. No hay que forzar el cuerpo, si notamos dolor hay que aligerar el esfuerzo.
- Al mismo tiempo vamos inculcando mensajes como la no violencia, la sinceridad, el aprecio y todos los valores que deseemos inculcar.

- Explicarles que si el cuerpo está bien, la mente también mejora, tenemos más capacidad para aprender y para afrontar las situaciones, nos volvemos más fuertes, más sanos y más alegres.

### 3. 3.1. Actividades en aula

#### JUEGOS

- **“El espejo”**

Es un juego para hacer brotar la risa. Se ponen dos niños uno ante el otro, con cara seria y mirándose fijamente a los ojos. Se trata de ver quién aguanta más rato sin reír. Comprobaremos que cuesta mucho mantener la expresión seria y que la risa se contagia.

“El bote de la felicidad”

Hacemos un bote bonito. Cuando a un alumno le pase algo bonito que le haga sentir feliz lo escribe en un papel y lo mete en el bote.

- **“Gafas de colores”**

Confeccionamos unas gafas con cristal rosa y otras negras.

Cada niño tiene que contar una experiencia positiva y otra negativa con las gafas correspondientes.

Explicar que a lo largo del día los habitantes de la mente (los pensamientos) nos dicen cosas en voz baja. A veces nos dicen cosas negativas como: no puedo hacerlo, siempre me equivoco. Es como si lo viéramos todo de color negro.

Cuando estamos contentos tenemos pensamientos positivos vemos las cosas de color de rosa.

Todo lo que nos pasa por dentro influye en la manera de ver las cosas.

- **“Bailemos un rap”**

Cada niño añade una frase nueva y el resto del grupo hace de coro repitiendo la frase: “y no pasa nada”. Acompañados de instrumentos de percusión y balando por la clase. Ejemplos: “a veces me equivoco”, “a veces me enfado”,...

- “El globo”

En círculo, todos tienen un globo menos el que está en el centro. Este tiene que acercarse a un compañero, sonreírle y mirándole a los ojos, pedirle con amabilidad que le preste el globo. Si se lo deja, pasa a ocupar el centro. También se puede hacer con un solo globo.

### 3. 3. 2. Propuesta de actividades

Semana	Día	Actividad	Objetivo
INTRODUCCIÓN AL YOGA	PRIMERA SEMANA	Posturas de rana, saludo al sol, ola o serpiente cabeza atrás, perro, postura del guerrero o surfista, respiración del mar.	Identificar la emoción del enojo y entenderán que hay posturas que lo ayudarán a relajarse y a tener una actitud positiva para divertirse.
		Posturas de tortuga, cangrejo, tiburón y estrella de mar.	Mantener la calma en una situación complicada, realizando las asanas sugeridas de los animales del mar.
	Lunes a viernes	Posturas de gato, perro, cobra y abeja	Relajar su cuerpo en tensión y les ayudará a aclarar sus ideas cuando se sientan agobiados.
		Posturas de mariposa, círculos sufis, sol, lluvia, bebé, viento, arcoíris	Concentrarse y autorregularse, además de reforzar su memoria al utilizar posturas para contar un cuento.
		Posturas de rana, saludo al sol, ola o serpiente cabeza atrás, perro, postura del guerrero o surfista, respiración del mar	Identificar la emoción del enojo y entenderán que hay posturas que lo ayudarán a relajarse y a tener una actitud positiva para divertirse.
5	Posturas de tortuga, cangrejo, tiburón y estrella de mar.	Mantener la calma en una situación complicada, realizando las asanas sugeridas de los animales del mar.	

Nota; Esta tabla muestra la propuesta del periodo de tiempo para la aplicación de sesiones de yoga en las aulas de los niños, de 5 a 6 años. Fuente: *Programación de las actividades de yoga*, autoría propia de grupo de investigadores.

## 3.3.3. Recursos y sesiones

Día	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Inducción	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción <b>“Hola niños bienvenidos”</b> y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan..</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los estudiantes observan un panel sorpresa, tapado con una tela y descubren fotografías de personas que realizan el deporte del surf, luego describen las características de las fotografías y mencionan los materiales que utilizan (tabla de surf, cera) y el lugar donde lo realizan</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los estudiantes bailan <b>“Bit surfing”</b> realizando movimiento de manera libre.</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del <b>“Saludo al sol”</b> a través de una canción. Repiten la secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los estudiantes escuchan el cuento <b>“Las ranas surfistas”</b>, donde durante toda la narración van realizando las siguientes posturas (<b>rana, saludo al sol, ola o serpiente cabeza atrás, perro, postura del guerrero o surfista, respiración del mar</b>), en un momento las ranas pierden el equilibrio y se enojan, en ese momento utilizando posturas de yoga entonan la canción <b>“Gana el que se divierte”</b>.</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de <b>“La nube”</b> y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la <b>“Canción de la gratitud”</b></p>	<p>- Los estudiantes podrán identificar la emoción del enojo y entenderán que hay posturas que lo ayudarán a relajarse y a tener una actitud positiva para divertirse.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a>  Panel sorpresa.  Tela.  Fotografías de personas que surfean</p> <p>Canción “Bit surfing”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GZnGJGxVf8s">https://www.youtube.com/watch?v=GZnGJGxVf8s</a>  Canción “Saludo al sol”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceRrTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceRrTL8</a>  Cuento “Las ranas surfistas”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bZl0bGnu4lM">https://www.youtube.com/watch?v=bZl0bGnu4lM</a>  - Relajación de la nube  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a>  - Canción de la “Gratitud”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdifo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdifo&amp;t=46s</a></p>

SEMANA 1	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Lunes	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción <b>“Hola niños bienvenidos”</b> y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los estudiantes escuchan adivinanzas sobre animales del mar (<b>tortuga, cangrejo, tiburón y estrella de mar</b>), cada vez que adivinan describen las características del animal marino con ayuda de flashcards.</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los estudiantes bailan <b>“Viajando por el mar”</b> realizando movimiento de manera libre.</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del <b>“Saludo al sol”</b> a través de una canción. Repiten la secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los estudiantes escuchan el cuento <b>“Calma en la tormenta”</b>, donde cada animal marino enseña su postura (<b>tortuga, cangrejo, tiburón y estrella de mar</b>), la cual ayuda a mantener la calma.</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de <b>“La nube”</b> y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la <b>“Canción de la gratitud”</b>.</p>	<p>- Los estudiantes podrán mantener la calma en una situación complicada, realizando las asanas sugeridas de los animales del mar.</p>	<p>- Canción “Hola niños bienvenidos” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a></p> <p>- Flashcards de tortuga, cangrejo, tiburón y estrella de mar.</p> <p>- Canción “Viajando por el mar” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dgia771hK6E">https://www.youtube.com/watch?v=dgia771hK6E</a></p> <p>- Canción “Saludo al sol” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>- Cuento “Calma en la tormenta” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUgAY">https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUgAY</a></p> <p>- Relajación de la nube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a></p> <p>- Canción de la “Gratitud” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s</a></p>

SEMANA 2	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Lunes	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción <b>“Hola niños bienvenidos”</b> y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los estudiantes observan una caja sorpresa y descubren títeres de animales, a continuación describen sus características y mencionan el lugar donde viven. (<b>gato, perro, cobra y abeja</b>).</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los estudiantes bailan <b>“En la selva me encontré”</b> realizando movimiento de manera libre.</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del <b>“Saludo al sol”</b> a través de una canción. Repiten las secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los estudiantes escuchan el cuento <b>“La selva mágica”</b>, donde van encontrando un animal que les enseña su postura, la cual ayuda a mantener la calma. (<b>gato, perro, cobra y abeja</b>).</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de <b>“La nube”</b> y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la <b>“Canción de la gratitud”</b>.</p>	<p>- Los estudiantes podrán relajar su cuerpo en tensión y les ayudará a aclarar sus ideas cuando se sientan agobiados.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a>  Caja sorpresa.  Títeres de gato, perro, cobra y abeja.</p> <p>Canción “En la selva me encontré”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IR33A7w1Us0">https://www.youtube.com/watch?v=IR33A7w1Us0</a>  Canción “Saludo al sol”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>Cuento “La selva mágica”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ">https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ</a>  - Relajación de la nube  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a>  - Canción de la “Gratitud”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s</a></p>

SEMANA 3	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Lunes	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción “<b>Hola niños bienvenidos</b>” y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los estudiantes observan una caja sorpresa y descubren una tela celeste con mariposas de papel de diferentes colores (sólo el cuerpo de la mariposa está pegada a la tela), a continuación describen sus características y mencionan lo que utilizan para volar. Luego, en un círculo mueven la tela y hacer mover las alas de las mariposas de colores.</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los estudiantes bailan “<b>Vuela mariposa</b>” realizando movimiento de manera libre.</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del “<b>Saludo al sol</b>” a través de una canción. Repiten las secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los estudiantes escuchan el cuento “<b>El cuento de las mariposas</b>”, donde durante toda la narración van realizando las siguientes posturas (<b>mariposa, círculos sufis, sol, lluvia, bebé, viento, arcoiris</b>), ellos se concentran y autorregulan.</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de “<b>La nube</b>” y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la “<b>Canción de la gratitud</b>”.</p>	<p>- Los estudiantes podrán concentrarse y autorregularse, además de reforzar su memoria al utilizar posturas para contar un cuento.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a>  Caja sorpresa.  Tela celeste circular.  Mariposas de colores de papel</p> <p>Canción “Vuela mariposa”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rNDU8Ko6VQ8">https://www.youtube.com/watch?v=rNDU8Ko6VQ8</a>  Canción “Saludo al sol”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>Cuento “Las mariposas”  <a href="https://youtu.be/Ml1S5rM0ou0">https://youtu.be/Ml1S5rM0ou0</a>  - Relajación de la nube  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a>  - Canción de la “Gratitud”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdf0&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdf0&amp;t=46s</a></p>

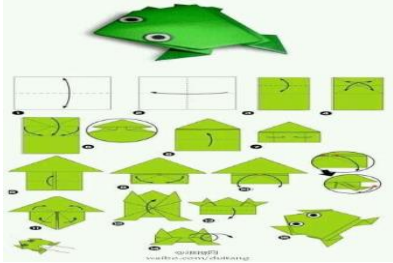
SEMANA 4	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Lunes	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción <b>“Hola niños bienvenidos”</b> y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los estudiantes observan un panel sorpresa, tapado con una tela y descubren fotografías de personas que realizan el deporte del surf, luego describen las características de las fotografías y mencionan los materiales que utilizan (tabla de surf, cera) y el lugar donde lo realizan</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los estudiantes bailan <b>“Bit surfing”</b> realizando movimiento de manera libre.</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del <b>“Saludo al sol”</b> a través de una canción. Repiten la secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los estudiantes escuchan el cuento <b>“La ranas surfistas”</b>, donde durante toda la narración van realizando las siguientes posturas (<b>rana, saludo al sol, ola o serpiente cabeza atrás, perro, postura del guerrero o surfista, respiración del mar</b>), en un momento las ranas pierden el equilibrio y se enojan, en ese momento utilizando posturas de yoga entonan la canción <b>“Gana el que se divierte”</b>.</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de <b>“La nube”</b> y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la <b>“Canción de la gratitud”</b>.</p>	<p>- Los estudiantes podrán identificar la emoción del enojo y entenderán que hay posturas que lo ayudarán a relajarse y a tener una actitud positiva para divertirse.</p>	<p>Canción <b>“Hola niños bienvenidos”</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a>  Panel sorpresa.  Tela.  Fotografías de personas que surfean</p> <p>- Canción <b>“Bit surfing”</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GZnGJGxVf8s">https://www.youtube.com/watch?v=GZnGJGxVf8s</a>  Canción <b>“Saludo al sol”</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a>  Cuento <b>“Las ranas surfistas”</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bZI0bGnu4IM">https://www.youtube.com/watch?v=bZI0bGnu4IM</a>  - Relajación de la <b>nube</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a>  - Canción de la <b>“Gratitud”</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdifo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdifo&amp;t=46s</a></p>

SEMANA 5	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Lunes	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción <b>“Hola niños bienvenidos”</b> y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los estudiantes escuchan adivinanzas sobre animales del mar (<b>tortuga, cangrejo, tiburón y estrella de mar</b>), cada vez que adivinan describen las características del animal marino con ayuda de flashcards.</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los estudiantes bailan <b>“Viajando por el mar”</b> realizando movimiento de manera libre.</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del <b>“Saludo al sol”</b> a través de una canción. Repiten la secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los estudiantes escuchan el cuento <b>“Calma en la tormenta”</b>, donde cada animal marino enseña su postura (<b>tortuga, cangrejo, tiburón y estrella de mar</b>), la cual ayuda a mantener la calma.</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de <b>“La nube”</b> y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la <b>“Canción de la gratitud”</b>.</p>	<p>- Los estudiantes podrán mantener la calma en una situación complicada, realizando las asanas sugeridas de los animales del mar.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a>  Flashcards de tortuga, cangrejo, tiburón y estrella de mar.</p> <p>Canción “Viajando por el mar”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dqia771hK6E">https://www.youtube.com/watch?v=dqia771hK6E</a>  Canción “Saludo al sol”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>Cuento “Calma en la tormenta”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUgAY">https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUgAY</a>  - Relajación de la nube  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a>  - Canción de la “Gratitud”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1XdIfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1XdIfo&amp;t=46s</a></p>

SEMANA 1	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Martes	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción “<b>Hola niños bienvenidos</b>” y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los niños entran al salón que encontraran acondicionado como si fuese el mar y deben escoger un collar con uno de los animalitos del mar (<b>tortuga, cangrejo, tiburón y estrella de mar</b>)La maestra coloca música suave para que los niños se desplacen libremente imitando a los animales al ritmo de la música.</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los estudiantes se sientan en círculo y uno a uno muestra a sus compañeros el animalito que escogieron diciendo alguna característica que los represente.</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del “<b>Saludo al sol</b>” a través de una canción. Repiten las secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los niños escuchan el cuento “competencias en la playa” donde podrán observar las posturas propuestas.</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de “<b>La nube</b>” y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la “<b>Canción de la gratitud</b>”.</p>	<p>- Los estudiantes podrán mantener la calma en una situación complicada, realizando las asanas sugeridas de los animales del mar.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a></p> <p>collares con imágenes de los animales del mar (tortuga, cangrejo, tiburón y estrella de mar)</p> <p>Canción “Saludo al sol” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>Cuento “Competencias en la playa” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H1i6wemgSbc">https://www.youtube.com/watch?v=H1i6wemgSbc</a></p> <p>- Relajación de la nube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a></p> <p>- Canción de la “Gratitud” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s</a></p>

SEMANA 2	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
<p><b>Martes</b></p>	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción “<b>Hola niños bienvenidos</b>” y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan..</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los niños eligen materiales para realizar una máscara de alguno de los siguientes animales: <b>gato, perro, cobra y abeja</b>. las pintan y se las colocan realizando los sonidos onomatopéyicos y movimientos característicos del animal que eligieron.</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los niños juegan con las máscaras de los animales que hicieron y se desplazan libremente por el salón.</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del “<b>Saludo al sol</b>” a través de una canción. Repiten la secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los niños escuchan el cuento “Yoga para niños con animales” donde descubren las posiciones para relajarse.</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de “<b>La nube</b>” y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la “<b>Canción de la gratitud</b>”.</p>	<p>- Los estudiantes podrán relajar su cuerpo en tensión y les ayudará a aclarar sus ideas cuando se sientan agobiados.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos ”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a></p> <p>Máscaras de animales colores crayolas plumones</p> <p>Canción “Saludo al sol”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>Cuento “Yoga para niños con animales”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ">https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ</a></p> <p>- Relajación de la nube  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a></p> <p>- Canción de la “Gratitud”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s</a></p>

SEMANA 3	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Martes	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción <b>“Hola niños bienvenidos”</b> y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los niños, en cartulina cortadas en forma de alas, pintan sus alas de mariposa y se las colocan en la espalda, al ritmo de música clásica, los niños se desplazan por la clase como si estuvieran volando.</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los niños, en círculo enseñan sus alas de mariposa a sus compañeros, explicando por qué eligieron los colores y diseños que utilizaron.</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del <b>“Saludo al sol”</b> a través de una canción. Repiten la secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los estudiantes escuchan el cuento <b>“El cuento de las orugas”</b>, luego la maestra practica con los niños las posturas de <b>mariposa, círculos sufis, sol, lluvia, bebé, viento, arcoiris</b>, ellos se concentran y autorregulan.</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de <b>“La nube”</b> y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la <b>“Canción de la gratitud”</b>.</p>	<p>- Los estudiantes podrán concentrarse y autorregularse, además de reforzar su memoria al utilizar posturas para contar un cuento.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a>            Cartulinas            Témperas            crayolas            plumones            goma            papel de colores</p> <p>Canción “Saludo al sol”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>Cuento “Las orugas”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kRh-ww5bzgg">https://www.youtube.com/watch?v=kRh-ww5bzgg</a></p> <p>- Relajación de la nube  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a>            - Canción de la “Gratitud”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s</a></p>

SEMANA 4	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Martes	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción <b>“Hola niños bienvenidos”</b> y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p>  <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los niños reciben papeles de colores y realizan origami siguiendo los pasos para hacer una ranita.</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> La maestra, junto con los niños realizan la carrera de las ranas en un espacio determinado de la clase o el patio. al terminar, se sientan en círculo y conversan de cómo se sintieron durante la carrera y muestran a sus compañeros a sus ranitas saltarinas.</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del <b>“Saludo al sol”</b> a través de una canción. Repiten las secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los estudiantes escuchan el cuento <b>“Rana saltando, rana meditando”</b>, y luego, junto con la maestra realizan las posturas propuestas del día. (<b>rana, saludo al sol, ola o serpiente cabeza atrás, perro, postura del guerrero o surfista, respiración del mar</b>).</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de <b>“La nube”</b> y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la <b>“Canción de la gratitud”</b>.</p>	<p>- Los estudiantes podrán identificar la emoción del enojo y entenderán que hay posturas que lo ayudarán a relajarse y a tener una actitud positiva para divertirse.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a></p> <p>Papel para origami Papelograf o con los pasos a seguir para realizar la ranita.</p> <p>Canción “Saludo al sol” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>Cuento “<b>Rana saltando, rana meditando</b>” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SiFv3K6losA">https://www.youtube.com/watch?v=SiFv3K6losA</a></p> <p>- Relajación de la nube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a></p> <p>- Canción de la “Gratitud” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s</a></p>

SEMANA 5	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
<p><b>Martes</b></p>	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción “<b>Hola niños bienvenidos</b>” y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los niños eligen un animal del mar de un grupo de tarjetas y juegan a las charadas. los demás deben adivinar de qué animal se trata</p> <p><b>(tortuga, cangrejo, tiburón y estrella de mar),</b></p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los niños, sentados en círculo conversan acerca de cómo se sintieron en el juego de la charada y por qué eligieron el animal que escogieron al inicio.</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del “<b>Saludo al sol</b>” a través de una canción. Repiten la secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los estudiantes escuchan el cuento “<b>Aventuras en el agua</b>”, donde cada animal marino enseña su postura (<b>tortuga, cangrejo, tiburón y estrella de mar</b>), la cual ayuda a mantener la calma.</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de “<b>La nube</b>” y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la “<b>Canción de la gratitud</b>”.</p>	<p>- Los estudiantes podrán mantener la calma en una situación complicada, realizando las asanas sugeridas de los animales del mar.</p>	<p>Canción “<b>Hola niños bienvenidos</b>” Tarjetas con animales. Canción “<b>Saludo al sol</b>” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a> Cuento “<b>Aventuras en el agua</b>” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DOE5lv0vBxc">https://www.youtube.com/watch?v=DOE5lv0vBxc</a></p> <p>- Relajación de la nube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a></p> <p>- Canción de la “<b>Gratitud</b>” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s</a></p>

SEMANA 1	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
<p><b>Miércoles</b></p>	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción <b>“Hola niños bienvenidos”</b> y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los estudiantes escuchan las rimas sobre animales del mar (<b>tortuga, cangrejo, tiburón y estrella de mar</b>), cada vez repiten la rima tendrán que describir las características del animal marino con ayuda de algunas imágenes.</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los estudiantes bailan <b>“Soy un pez”</b> realizando movimiento de manera libre.</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del <b>“Saludo al sol”</b> a través de una canción. Repiten las secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los estudiantes escuchan la historia de un buceador donde describe <b>“Los animales acuáticos”</b>, donde el buceador muestra cada animal marino y su postura (<b>tortuga, cangrejo, tiburón y estrella de mar</b>), la cual ayuda a mantener la calma.</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de <b>“La nube”</b> y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la <b>“Canción de la gratitud”</b>.</p>	<p>- Los estudiantes podrán mantener la calma en una situación complicada, realizando las asanas sugeridas de los animales del mar.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a>  Imágenes de tortuga, cangrejo, tiburón y estrella de mar.</p> <p>Canción: So y un pez  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G2XFydxmqpk">https://www.youtube.com/watch?v=G2XFydxmqpk</a>  Canción “Saludo al sol”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>Cuento “Los animales acuáticos”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fe-AmoBtp_A">https://www.youtube.com/watch?v=Fe-AmoBtp_A</a>  - Relajación de la nube  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a>  - Canción de la “Gratitud”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdifo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdifo&amp;t=46s</a></p>

SEMANA 2	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
<p><b>Miércoles</b></p>	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción <b>“Hola niños bienvenidos”</b> y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los estudiantes buscan en una caja sorpresa y descubren antifaz con unas rimas de animales con imágenes, y tiene que relacionar las rimas con el antifaz a continuación realizan las rimas, con el antifaz puesto. <b>(Gato, perro, cobra y abeja).</b></p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los estudiantes usan su antifaz y bailan cantando la canción <b>“La abejita baila”</b> realizando movimiento de manera libre.</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del <b>“Saludo al sol”</b> a través de una canción. Repiten las secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los estudiantes escuchan el cuento <b>“El gato sem”</b>, donde van encontrando un animal que les enseña su postura, la cual ayuda a mantener la calma.<b>(gato, perro, cobra y abeja).</b></p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de <b>“La nube”</b> y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la <b>“Canción de la gratitud”</b>.</p>	<p>- Los estudiantes podrán relajar su cuerpo en tensión y les ayudará a aclarar sus ideas cuando se sientan agobiados.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a>  Caja sorpresa.  Antifaz de los animales perro, gato, cobra, y abeja..</p> <p>Canción “La abejita baila”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IDHiQy8WBE">https://www.youtube.com/watch?v=IDHiQy8WBE</a>  Canción “Saludo al sol”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>Cuento “El gato sem”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ">https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ</a>  - Relajación de la nube  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a>  - Canción de la “Gratitud”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s</a></p>

SEMANA 3	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
<p><b>Miércoles</b></p>	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción <b>“Hola niños bienvenidos”</b> y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los estudiantes juegan al <b>“Juego de manos la mariposa”</b> observan a la maestra como hacer la mariposa con las manos y ellos lo replican, y en la luz de un proyector hacen los movimientos de la mariposa como abre y cierra sus alas.</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los estudiantes se mueven con las manos haciendo la figura de la mariposa y realizando movimiento al ritmo de una música clásica con los movimientos de las manos abriendo y cerrando las alas. Luego, en un círculo se mueven al ritmo de la música de manera libre.</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del <b>“Saludo al sol”</b> a través de una canción. Repiten las secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los estudiantes escuchan el cuento <b>“El cuento orejas de mariposas”</b>, donde durante toda la narración van realizando las siguientes posturas (<b>mariposa, círculos sufis, sol, lluvia, bebé, viento, arcoíris</b>), ellos se concentran y autor regulan.</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de <b>“La nube”</b> y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la <b>“Canción de la gratitud”</b>.</p>	<p>- Los estudiantes podrán concentrarse y autorregularse, además de reforzar su memoria al utilizar posturas para contar un cuento.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a>          Juego “De manos, la mariposa”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=86mRzNCuWPc">https://www.youtube.com/watch?v=86mRzNCuWPc</a>          Un proyector.</p> <p>Canción “Instrumental”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oEkQfrjbo7E&amp;v=es">https://www.youtube.com/watch?v=oEkQfrjbo7E&amp;v=es</a>          Canción “Saludo al sol”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>Cuento “Orejas de mariposas”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7iNmp2hROt4">https://www.youtube.com/watch?v=7iNmp2hROt4</a>          - Relajación de la nube  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a>          - Canción de la “Gratitud”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdifo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdifo&amp;t=46s</a></p>

SEMANA 4	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
<p><b>Miércoles</b></p>	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción <b>“Hola niños bienvenidos”</b> y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los estudiantes hacen silencio y escuchan el sonido del mar a través de un audio que la maestra les presenta, y les pregunta qué sonido escuchan, luego les pregunta si es un lugar para recrearse, que deportes podemos hacer en el mar, (natación, surf), la maestra les muestra una imagen de una persona haciendo surf, y les recuerda los materiales que utilizan en este deporte de surf (tabla de surf, cera) y el lugar donde lo realizan.</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los maestra invita a los estudiantes a realizar movimientos de manera libre y se desplazan de un lugar a otro al sonido del mar, como si estuvieran surfeando imaginariamente. Luego comparten con su compañero cómo se sintieron.</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del <b>“Saludo al sol”</b> a través de una canción. Repiten las secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los estudiantes escuchan el cuento <b>“Una ranita muy especial”</b>, donde durante toda la narración van realizando las siguientes posturas (<b>rana, saludo al sol, ola o serpiente cabeza atrás, perro, postura del guerrero o surfista, respiración del mar</b>), en un momento la ranas pierden el equilibrio y se enojan, en ese momento utilizando posturas de yoga entonan la canción "Canción del Surf".</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de <b>“La nube”</b> y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la <b>“Canción de la gratitud”</b>.</p>	<p>- Los estudiantes podrán identificar la emoción del enojo y entenderán que hay posturas que lo ayudarán a relajarse y a tener una actitud positiva para divertirse.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a>          Sonido del mar..  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aafiUH-e8gE">https://www.youtube.com/watch?v=aafiUH-e8gE</a>          Imágenes de personas que surfean.</p> <p>Canción “Saludo al sol”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>Cuento “Una ranita muy especial”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OHqG-O1g5Nc">https://www.youtube.com/watch?v=OHqG-O1g5Nc</a></p> <p>Canción del surf:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MLyyNUdyGPw&amp;t=158s">https://www.youtube.com/watch?v=MLyyNUdyGPw&amp;t=158s</a>          - Relajación de la nube  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a>          - Canción de la “Gratitud”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdifo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdifo&amp;t=46s</a></p>

SEMANA 1	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Jueves	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción <b>“Hola niños bienvenidos”</b> y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Pide a los niños que van a participar <b>que se sienten en el suelo en círculo</b>. Si es un único niño, bastará con que te sientes con él.</p> <p>Juego del silencio <b>tienen que quedar tan quietos y silenciosos como una flor</b> o una roca.</p> <p>Los niños <b>que cierran los ojos</b>. No pueden dejar de ser flor ni roca. No pueden hablar.</p> <p><b>Deja pasar 30 segundos</b>. Para empezar. Cada día que jueguen pueden incrementar el tiempo en silencio.</p> <p>Toca el instrumento musical que utilizaste <b>para marcar el final del tiempo de silencio</b>.</p> <p>Cada niño <b>que explica delante del resto qué ha sentido</b> o escuchado en su tiempo de silencio.</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los estudiantes cierran los ojos y se trasladan por todo el espacio <b>“caminando en el silencio y la oscuridad”</b> si se chocan con un compañero o compañera deberán pedir disculpas dando la mano, sin hablar</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del <b>“Saludo al sol”</b> a través de una canción. Repiten la secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los estudiantes escuchan el cuento “La historia del ruido y el silencio”, donde cada animal marino enseña su postura (<b>el árbol</b>), la cual ayuda a mantener la calma.</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de <b>“La nube”</b> y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Qué nos pasa con silencio, lo sentimos? Lo exigimos? Lo respetamos? Es un castigo? Es</p>	<p>- En esta sesión al conocer el silencio, va cambiando la forma de ver ese silencio castigador, impuesto, por un silencio de conexión. Con esta práctica trabajaremos el respeto hacia nosotros, los demás y a la comunidad.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a></p> <p>Canción “Viajando por el mar”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dgia771hK6E">https://www.youtube.com/watch?v=dgia771hK6E</a></p> <p>Canción “Saludo al sol”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>Cuento “Calma en la tormenta”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUgAY">https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUgAY</a></p> <p>- Relajación de la nube  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a></p> <p>- Canción de la “Gratitud”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1XdIfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1XdIfo&amp;t=46s</a></p> <p>Técnica de respiración  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q4ODsJ7ryUA">https://www.youtube.com/watch?v=Q4ODsJ7ryUA</a></p>

	<p>agradable? Cuál es mi relación con el silencio? Tiene forma? color? movimiento?</p> <p>Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la “<b>Canción de la gratitud</b>”.</p>		
--	---	--	--

SEMANA 2	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Jueves	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción “<b>Hola niños bienvenidos</b>” y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan..</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los estudiantes observan una imagen, luego comparten que la primero que vieron, lo describen sus características. Luego de escuchar dos ideas diferentes, preguntamos ¿quién tendrá la razón?, ¿cómo lo saben? (<b>niño- perro</b>).</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del “<b>Saludo al sol</b>” a través de una canción. Repiten las secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p>Siéntate en una postura de meditación cómoda (nunca acostado), columna derecha, manos sobre las rodillas</p> <p>Levanta los brazos a los lados doblando los codos y lleva las manos a los oídos. Use el dedo índice para cerrar las orejas, tapando los oídos</p> <p>nos vamos a imaginar que somos unas abejas recolectando miel, tomamos aire por la nariz, y vamos repetir la vibración del sonido de la letra M,</p> <p>Inhala profundo por la nariz y exhala despacio y con control, emitiendo el sonido de un zumbido profundo y estable, parejo durante toda la exhalación.</p> <p>Tienes que sentir como vibra todo tu cuerpo, con la vibración lo estás nutriendo, sanando, dándole amor y paz a tu cuerpo.</p> <p><b>Fábula:</b> Los estudiantes escuchan la fábula “<b>Las abejas se acaban</b>”, donde van encontrando un animal que les</p>	<p>- Compartimos la importancia de observar que es más importante que mirar y aquí algunas respuestas de los niños: cuando observo veo detalles, todo es más claro, me concentro, es más importante, es analizar.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos”</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a> imagen el cerebro es fácil de engañar.</p> <p><a href="https://psicologia-siglo-xxi.webnode.es/nuestro-cerebro-es-facil-de-enganar/">https://psicologia-siglo-xxi.webnode.es/nuestro-cerebro-es-facil-de-enganar/</a> Canción “Saludo al sol”</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>- Fábula de amor a la naturaleza: Las abejas se acaban</p> <p><a href="http://cuentosparaamar.blogspot.com/2014/07/fabula-de-amor-la-naturaleza-las-abejas.html?spref=pi">http://cuentosparaamar.blogspot.com/2014/07/fabula-de-amor-la-naturaleza-las-abejas.html?spref=pi</a></p>

	<p>enseña su postura, la cual ayuda a mantener la calma. <b>(Abeja).</b></p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de “<b>La nube</b>” y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la “<b>Canción de la gratitud</b>”.</p>		<p>- Canción de la “Gratitud”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s</a></p>
--	--	--	--

SEMANA 3	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Jueves	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción “<b>Hola niños bienvenidos</b>” y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> los estudiantes realizan ejercicios de respiración y comentan cómo se sienten.</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los estudiantes bailan “<b>Vuela mariposa</b>” realizando movimiento de manera libre.</p> <p><b>Calentamiento:</b> El periódico musical</p> <p>En este juego colocamos las hojas de un periódico por el suelo (tantas como participantes vayan a jugar) y ponemos música para que los niños bailen. Cuando la paremos, todos deberán colocarse sobre una hoja formando una posición de yoga. De nuevo, el árbol da mucho juego al ser una postura de equilibrio. Según avanza la actividad, iremos retirando hojas del suelo, de modo que los niños tendrán que empezar a compartir las que quedan y apretujarse. Aquellos que se queden sin poder el pie en, al menos, un trocito de papel, quedarán eliminados.</p> <p><b>Juego:</b> Los niños y niñas estarán sentados en la alfombra con las luces apagadas y la maestra les contará la historia de la luciérnaga que está escondida en la clase. Los niños se levantarán y tendrán que ir caminando despacito sin hacer ruido en busca de la luciérnaga sin que se dé cuenta. La maestra cogerá una linterna y enfocará a un lugar de la clase, los niños seguirán la luz para intentar coger la luciérnaga.</p>	<p>- Los estudiantes podrán concentrarse y autorregularse, además de reforzar su memoria al utilizar posturas para contar un cuento.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GniHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GniHTfpYvEQ</a></p> <p>Hoja de periódico para cada estudiante.</p> <p>Canción “Vuela mariposa”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rNDU8Ko6VQ8">https://www.youtube.com/watch?v=rNDU8Ko6VQ8</a></p> <p>Canción “Saludo al sol”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>Cuento “Las mariposas”  <a href="https://youtu.be/Mi1S5rM0ouQ">https://youtu.be/Mi1S5rM0ouQ</a></p> <p>- Relajación de la nube</p>

	<p>Cuando estén llegando cambiará de sitio rápidamente para que se desplacen hacia el nuevo sitio</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de “La nube” y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la “<b>Canción de la gratitud</b>”.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA">https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA</a> - Canción de la “Gratitud”</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s</a></p>
--	--	--	--

SEMANA 4	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Jueves	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción “<b>Hola niños bienvenidos</b>” y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> conversa con los niños y niñas sobre que los seres humanos no tenemos alas, podemos correr, saltar, bailar, pasear, desplazarnos de un lado a otro, pero podemos volar con la imaginación.</p> <p>Libertad, felicidad, juego, aire, diversión, alegría, algunos sentimientos de los niños y niñas, y docentes que participaron.</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los estudiantes realizan el juego “<b>Colores del arcoíris - Todo saldrá bien</b>” realizando movimiento de manera libre.</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del “<b>Saludo al sol</b>” a través de una canción. Repiten las secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>ejercicio:</b> Juntamos las palmas de las manos, inhalamos y estiramos los brazos hacia arriba con las manos juntas, sin soltar las manos, exhalamos por la nariz y bajamos las manos a la altura del corazón, puedes repetir los ejercicios varias veces.</p>	<p>- Los estudiantes participan utilizando la observar, valorar y jugar con un papel. podrán identificar la emoción del enojo y entenderán que hay posturas que lo ayudarán a relajarse y a tener una actitud positiva para divertirse.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos”</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a></p> <p>Canción Colores del arcoíris - Todo saldrá bien</p> <p>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=65uVBc6YKmQ">https://www.youtube.com/watch?v=65uVBc6YKmQ</a></p> <p>Canción “Saludo al sol”</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>YOGA para niños - La postura de la</p>

	<p>Quédate con las manos cerca al corazón, sintiendo tus latidos, cierra los ojos y lleva tu atención ahí, a esos latidos profundos, sinceros del corazón.</p> <p>Luego de estar por lo menos un par de minutos con los ojos cerrados, pídeles que lleven los pulgares juntos a la frente “que todo lo que piense hoy sean cosas bonitas, de respeto y amor a los demás”</p> <p>Ahora lleva los pulgares juntos a la boca “que todo lo que diga hoy sean cosas bonitas, respetuosas y de amor a los demás”</p> <p>por último lleva los pulgares juntos al corazón “que todo lo que haga hoy sean cosas bonitas, respetuosas y de amor a los demás”</p> <p>Inhala PAZ y exhala AMOR</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan realizando la postura de “<b>La cobra</b>” y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la “<b>Canción de la gratitud</b>”.</p>		<p>cobra  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LcsFcgwgaMmA&amp;t=2s">https://www.youtube.com/watch?v=LcsFcgwgaMmA&amp;t=2s</a>  - Canción de la “Gratitud”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1XdIfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1XdIfo&amp;t=46s</a></p>
--	--	--	--

SEMANA 1	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Viernes	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción “<b>Hola niños bienvenidos</b>” y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los estudiantes en silencio y sentados en círculo escuchan el sonido de la abeja y repiten su sonido.</p> <p><b>DESARROLLO:</b>  <u><b>Acondicionamiento:</b></u> Los niños bailan realizando el vuelo de las abejas.  <u><b>Calentamiento:</b></u> De pie con los pies firmes realizan las posturas del “<b>Saludo al sol</b>” a través de una canción. Repiten la secuencia 3 veces graduando la velocidad.  <u><b>Cuento:</b></u> Los estudiantes escuchan el</p>	<p>Los estudiantes podrán relajar su cuerpo en tensión y les ayudará a ordenar sus ideas cuando se sientan agobiados.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a></p> <p>Canción “Saludo al sol”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">https://www.youtube.com/watch?v=...</a></p>

	<p>cuento de las <b>dos abejas amigas</b>, donde realizan su trabajo cuando recolectan su miel, ellos se concentran y se autorregulan.</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de <b>“La nube”</b> y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la <b>“Canción de la gratitud”</b>.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">0H2ceR_rTL8</a></p> <p>- Bhramari “Abeja” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eSBjHB4ezGs">https://www.youtube.com/watch?v=eSBjHB4ezGs</a></p> <p>- Canción de la “Gratitud” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s</a></p>
--	--	--	--

SEMANA 2	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Viernes	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción <b>“Hola niños bienvenidos”</b> y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los estudiantes realizan las posturas de la cobra.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> <b><u>Acondicionamiento:</u></b> Los niños cantan y realizan el movimiento de una serpiente. <b><u>Calentamiento:</u></b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del <b>“Saludo al sol”</b> a través de una canción. Repiten las secuencia 3 veces graduando la velocidad. <b><u>Cuento:</u></b> Los alumnos escuchan y realizan el <b>movimiento de la cobra</b> para trabajar el autocontrol.</p>	Los estudiantes con esta postura podrán mantener la calma y trabajar su autocontrol.	<p>Canción “Hola niños bienvenidos” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a></p> <p>Canción “Saludo al sol” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p>

	<p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de “<b>La nube</b>” y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la “<b>Canción de la gratitud</b>”.</p>	<p>- La postura de la cobra  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LcsFcgwgaMmA&amp;t=13s">https://www.youtube.com/watch?v=LcsFcgwgaMmA&amp;t=13s</a></p> <p>- Canción de la “Gratitud”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1XdIfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1XdIfo&amp;t=46s</a></p>
--	---	---

SEMANA 3	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Viernes	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción “<b>Hola niños bienvenidos</b>” y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los estudiantes escogen una tarjeta de un animal que se encuentra en la mesa que se encuentra volteada (rana, hipopótamo, caballo, gallina, etc) los demás niños deben decir las características de dicho animal.</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los niños escuchan la canción “<b>Muevete como los animales</b>” realizan el movimiento al ritmo de la música.</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del “<b>Saludo al sol</b>” a través de una canción. Repiten la secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los alumnos escuchan el cuento “<b>Arnold la hormiga</b>” donde nos enseña las</p>	<p>Los estudiantes podrán identificar la emoción y las posturas que le ayudarán a relajarse, tener una actitud positiva para divertirse.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a></p> <p>Canción “Saludo al sol”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>Cuento “Arnold la hormiga”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">https://www.youtube.com/watch?v=...</a></p>

	<p>posturas de un sueño de ser un astronauta que viaja en una maleta.</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de <b>“La nube”</b> y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la <b>“Canción de la gratitud”</b>.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Yp3GBKWIWLg">Yp3GBKWIWLg</a></p> <p>Canción “Muévete como los animales” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dYdEORMO65o">https://www.youtube.com/watch?v=dYdEORMO65o</a></p> <p>- Canción de la “Gratitud” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s</a></p>
--	---	--	---

SEMANA 4	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Viernes	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción <b>“Hola niños bienvenidos”</b> y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los estudiantes escuchan la canción <b>“En la selva”</b> (león, pájaro, árbol, mono, cocodrilo, oso). Cada vez que escuchan realizan la postura del yoga.</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b><u>Acondicionamiento:</u></b> Los estudiantes bailan <b>“Tiburón bebé”</b> realizando movimientos libres.</p> <p><b><u>Calentamiento:</u></b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del <b>“Saludo al sol”</b> a través de una canción. Repiten las secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b><u>Cuento:</u></b> Escuchan el cuento de la <b>“Historia de Hudaian”</b> donde nos enseña la posturas de animales (hormiga, oruga, concha) la cual</p>	<p>Los estudiantes podrán relajar su cuerpo en tensión y les ayudará a aclarar ideas cuando se sientan agobiados.</p>	<p>Canción “Hola niños bienvenidos” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a></p> <p>Canción “Saludo al sol” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p> <p>Canción “Tiburón bebé” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></p>

	<p>ayuda a mantener la calma y pueden divertirse.</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de “<b>La nube</b>” y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la “<b>Canción de la gratitud</b>”.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=srAVqewVaj0">youtube.com/watch?v=srAVqewVaj0</a></p> <p>Cuento “Historia de Hudaian” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0hITQIsODZc">https://www.youtube.com/watch?v=0hITQIsODZc</a></p> <p>Canción “En la selva” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2K5PINaaU7M">https://www.youtube.com/watch?v=2K5PINaaU7M</a></p> <p>- Canción de la “Gratitud” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xdlfo&amp;t=46s</a></p>
--	---	--	---

SEMANA 5	SESIONES DE YOGA (5-6 años)	OBJETIVO	RECURSOS
Viernes	<p><b>APERTURA:</b> Sentados en un círculo, los estudiantes entonan la canción <b>“Hola niños bienvenidos”</b> y saludan a cada integrante haciendo palmas y zapateo de acuerdo a las indicaciones que escuchan.</p> <p><b>MOTIVACIÓN:</b> Los estudiantes entonan una canción <b>“Si estas feliz”</b> y realizan los movimientos..</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Acondicionamiento:</b> Los estudiantes en círculo enseñan sus diferentes caritas de ánimo, explicando por qué la eligieron</p> <p><b>Calentamiento:</b> De pie con los pies firmes realizan las posturas del <b>“Saludo al sol”</b> a través de una canción. Repiten las secuencia 3 veces graduando la velocidad.</p> <p><b>Cuento:</b> Los estudiantes escuchan el cuento <b>“El rey de los animales”</b> luego se practica con los niños la postura de los animales: gato, camello, perro, tigre, liebre, tortuga y serpiente, ellos se concentran y se autorregulan</p> <p><b>RELAJACIÓN:</b> Los estudiantes se relajan escuchando la dinámica de <b>“La nube”</b> y recuerdan lo aprendido.</p> <p><b>CIERRE:</b> Los estudiantes expresan cómo se han sentido en la sesión de yoga y entonan la <b>“Canción de la gratitud”</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes podrán concentrarse y cultorregularse, además reforzar su memoria al utilizar posturas para contar un cuento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Canción “Hola niños bienvenidos” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ">https://www.youtube.com/watch?v=GnjHTfpYvEQ</a></li> <li>• Canción “Saludo al sol” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8">https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8</a></li> </ul> <p>Cuento “El rey de los animales” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ikeDhzbFHqg">https://www.youtube.com/watch?v=ikeDhzbFHqg</a></p> <p>Canción “Si estas feliz” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IU8zZjBV53M">https://www.youtube.com/watch?v=IU8zZjBV53M</a></p> <p>Canción de la “Gratitud” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1XdIfo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1XdIfo&amp;t=46s</a></p>

## CONCLUSIONES

1. Se concluye que la práctica del yoga aporta muchos beneficios a las personas que lo practican, estos son físicos, psíquicos, y emocionales. La práctica del yoga en la etapa infantil, provee de bien a los estudiantes, tanto que, en el plano emocional, vemos el autoconocimiento de emociones, la autorregulación y el autocontrol, el lo físico, desarrollan el autoconocimiento de su propio cuerpo, el control de posturas, porque ellos tiene que crear una imagen estática o en movimiento, el control respiratorio como la inhalación y exhalación, lo que constituye una respiración adecuada y por lo tanto mejora la circulación sanguínea y linfática tonificando los músculos; en lo psíquico, la atención y concentración, y relajación, esto refuerza el buen equilibrio del sistema nervioso, tranquiliza y serena la mente, haciendo de los ellos unos niños seguros de sí mismo, felices y sociables.
2. Se concluye que esta propuesta tiene en cuenta los enfoques y competencias que propone el Currículo Nacional, alineando al perfil de egreso del estudiante, respetando el desarrollo natural del niño en cada una de sus etapas. La práctica del yoga como propuesta aporta al desarrollo de diversas competencias a través de los enfoques de desarrollo personal y ciudadanía activa, contribuyendo a desarrollar y potencializarse como personas, que se conozcan así mismas y a los demás.

## RECOMENDACIONES

1. Se recomienda aplicar esta propuesta en una población con dificultades en climas de aula, teniendo en cuenta los recursos o materiales y espacio para realizarlo, y que los docentes, los niños disfruten de este programa.
2. Se recomienda aplicar esta práctica en la primera y segunda etapa infantil, para hacer un seguimiento de los beneficios a largo plazo y los resultados obtenidos en periodos consecutivos, considerando una evaluación y retroalimentación constante del mismo.

## Referencias bibliográficas

- Belling, N. (2003). *Yoga Salud y bienestar series*. España: Editorial, Edimat Libros S.A.
- Chabot, D. (2001) .*Cultive su inteligencia emocional*. Quebecor, Canadá. Editorial Mensajeros S.A.
- Datta, S. (2004). *Guía práctica de kundalini yoga*. Barcelona. Editorial Translation. Traducido por Mayra Paterson.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona, España. Editorial Kairos.S.A. Versión castellana traducida por Fernando Mora y David González.
- Lark, L. (2004). *Yoga para niños*. Bogotá: Editorial Panamericana.
- Marsha Wenig (2003). *Yoga Kids : Educating the whole child through Yoga*, New York, Published Stewart, Tabori & Chang
- Panea, A. (2017) *Cambiar de vida es fácil si te dicen cómo*. Barcelona: Editorial Penguin
- Ramiro Calle (1999) *El gran libro del yoga*, España, editorial Martínez Roca.
- Van Lysebeth, André. (1969) *Aprendo yoga*. Barcelona, España. Editorial Urano S.A.

## LINKOGRAFIAS

- Bustamante, Q., & Anyul, G. (2019). El yoga y la meditación para el reconocimiento de sí mismo. México. Primera. Edición 2019. Recuperado de: [https://www.unodc.org/documents/mexicoandcentralamerica/publications/JusticiaPenal/UNODC - Yoga y Meditacion.pdf](https://www.unodc.org/documents/mexicoandcentralamerica/publications/JusticiaPenal/UNODC_-_Yoga_y_Meditacion.pdf)
- Howard Gardner 2001. Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples Colombia Editorial Fondo de cultura económica S A, Sexta reimpression Recuperado de: <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx:8080/jspui/bitstream/123456789/593/1/Estructura%20de%20a%20mente.%20teoria%20de%20las%20inteligencias%20multiples.pdf>
- Fox, M. Browdwn, J. (2005) *Yoga para adelgazar*, Barcelona, editorial Amat, Recuperado 8-12-19 de: <https://books.google.com.pe/books?id=17UYkvK7Z30C&pg=PA22&dq=tipos+de+yoga&hl=es&sa=X&ved=0ahUKewiRwNz2taTmAhUNI1AKHc8cCHkQ6wEIUjAF#v=onepage&q=tipos%20de%20yoga&f=false>
- H. SMITH, (1995), *Las religiones del mundo*, Thassália, Barcelona, pág. 43
- [http://ceipvegarredonda.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/yoga\\_para\\_ni\\_os.pdf](http://ceipvegarredonda.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/yoga_para_ni_os.pdf)
- Kojakovic. M. (2005). *Yoga para niños*. Santiago de Chile, Editorial Salesiano S.A. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/166314793/Yoga-para-ninos-Kojakovic-Macarena>
- Luan, X. (2019). *Mi diario de yoga*, Barcelona, Editorial Penguin Random House Grupo S. A.U. Recuperado: 10-12-19 de:

- <https://books.google.com.pe/books?id=QvZ7DwAAQBAJ&pg=PA10&dq=tipos+de+yoga&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEWjq37yvmKzmAhVOH7kGHfQvCzcQ6wEIMDAB#v=onepage&q=tipos%20de%20yoga&f=false>
- Lanantouni Stella. 2004 Meditación, guía práctica de técnicas orientales Editorial Albatros, Recuperado de : [https://books.google.com.pe/books?id=ukVxZ7wQKeYC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_g\\_e\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=ukVxZ7wQKeYC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_g_e_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Medina Loyola, A.; Paredes Gil, Y. (2018) El Yoga como recurso didáctico para mejorar la Atención en niños de 4 años de la I.E. 224 Indoamérica en el Distrito de Víctor Larco en el año 2017, para optar el grado de Licenciada en Educación Inicial, en la universidad Nacional de Trujillo. Recuperado 19-12-19: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/10478/MEDINA%20LOYOLA-PARED%20GIL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez, L. (2010). Propuesta pedagógica para potenciar el desarrollo integral de niños y niñas de 5 a 6 años de edad mediante la práctica del yoga. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/6675/tesis135.pdf?sequence=1>
- París Serra, M. (2017) Yoga como vehículo de desarrollo integral y educación consistente: Propuesta de aula, Universidad Internacional de Rioja, Lima – Perú. Recuperado de:
- <https://reunir.unir.net/handle/123456789/6535>
- Ramiro, C. (2017) El gran libro de yoga. Madrid- España: Mandala Ediciones Random House S.A.U. Recuperado: 17-12-19 <https://books.google.com.pe/books?id=7d0uDwAAQBAJ&pg=PT142&dq=estilos+de+yoga+para+ni%C3%B1os&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiGsuf8p8DmAhVGHrkGHgGgCvwQ6wEIKjAA#v=onepage&q=estilos%20de%20yoga%20para%20ni%C3%B1os&f=false>
- Roman, T. (1998). Yoga en la India antigua. Barcelona: Espacio, Tiempo y Forma, Serie II, Historia Antigua Recuperado 30-11-19 de: <file:///C:/Users/asus/Downloads/4327-7692-1-PB.pdf>
- Wenig Masha (2003), Yoga KIDS, Toronto - Canadá, Editorial Manda Group. Recuperado de:
- [https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=eDTtBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=yogakids&ots=UmJ1buqHhg&sig=HGUXPgH4KJlIxeKON9uLeISdjb4&redir\\_esc=y#v=onepage&q=yogakids&f=true](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=eDTtBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=yogakids&ots=UmJ1buqHhg&sig=HGUXPgH4KJlIxeKON9uLeISdjb4&redir_esc=y#v=onepage&q=yogakids&f=true)

