



Neurodiversidad y bienestar

**Guía práctica de yoga para la estimulación en aulas
de estudiantes con necesidades educativas especiales.**

Laura Juliana Arias Bustamante
Marcela Jiménez Hennessy
Leider Rojas Garzón
Coautoras

Katherine Rozo Cuadros
Asesora y editora académica

María Angélica Hoyos
Ilustraciones



Arias Bustamante, Laura Juliana.

Neurodiversidad y bienestar: guía práctica de yoga para la estimulación en aulas de estudiantes con necesidades educativas especiales / Laura Juliana Arias Bustamante; Marcela Jiménez Hennessy; Leider Rojas Garzón. Katherine Roza Cuadros, editora académica. – Bogotá D.C.: Editorial Politécnico Grancolombiano., 2024.

76 p.; il. col ; 28x21 cm

ISBN 978-628-7662-64-3

eISBN 978-628-7662-65-0

1. Neuropsicología 2. Educación especial — Investigaciones 3. Pedagogía infantil — Investigaciones 4. Yoga y educación — investigaciones 5. Orientación académica I. Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano II. Tít.

SCDD 371.9

Co-BoIUP

*Sistema Nacional de Bibliotecas-SISNAB
Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano.*

Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano

Calle 61 N.º 7-69

Tel: 7455555, ext. 1516

Bogotá, Colombia

© 2024. Todos los derechos reservados.

Primera edición, diciembre 2024

Neurodiversidad y bienestar.

Guía práctica de yoga para la estimulación en aulas de estudiantes con necesidades educativas especiales.

eISBN: 978-628-7662-65-0

ISBN: 978-628-7662-64-3

Cofautoras

Laura Juliana Arias Bustamante

Marcela Jiménez Hennessy

Leider Rojas Garzón

Asesora y editora académica

Katherine Roza Cuadros

Equipo editorial

Director editorial

Eduardo Norman Acevedo

Analista de producción editorial

Guillermo A. González T.

Corrección de estilo

Ana Milena Cortés Moncada

Diagramación

Brayan Cárdenas R.

Montaje de portada

Valentina Reina Garcés

Ilustraciones

María Angélica Hoyos

Impresión:

Xpress Estudio Gráfico y Digital

¿Cómo citar este libro?

Arias Bustamante, L. J., Jiménez Hennessy, M., y Rojas Garzón, L. (2024). *Neurodiversidad y bienestar. Guía práctica de yoga para la estimulación en aulas de estudiantes con necesidades educativas especiales*. Pp. 76. Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano.

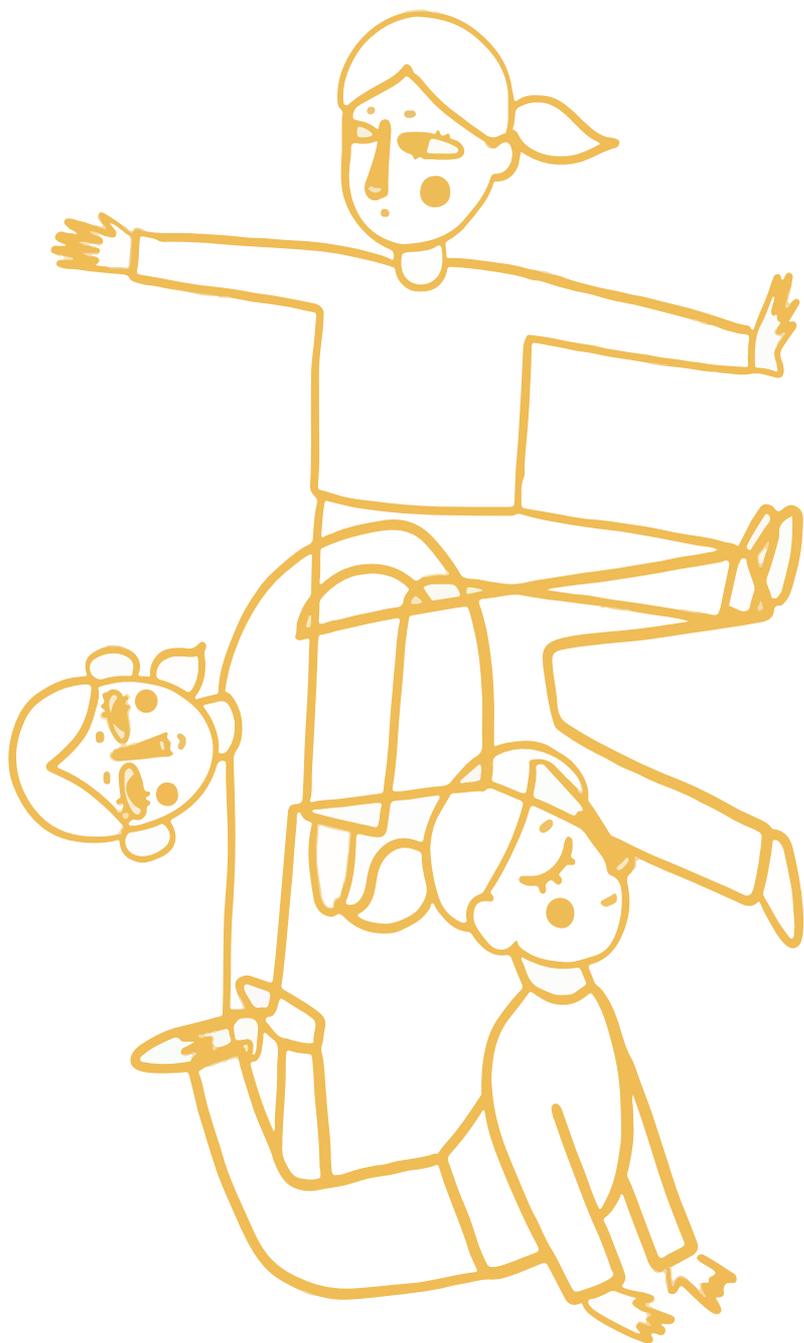
No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su tratamiento en cualquier forma o medio existentes o por existir, sin el permiso previo y por escrito de la Editorial de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano. Para usos académicos y científicos, la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano accede al licenciamiento Creative Commons del contenido de la obra con: Atribución – No comercial – Compartir igual.



El contenido de esta publicación se puede citar o reproducir con propósitos académicos siempre y cuando se indique la fuente o procedencia. Las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva del (los) autor(es) y no constituye una postura institucional al respecto.

La Editorial de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano pertenece a la ACEUC (Asociación de Editoriales Universitarias de Colombia).

El proceso de gestión editorial y visibilidad de las publicaciones de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano se encuentra certificado bajo los estándares de la norma *ISO 9001:2015*, con el código de certificación ICONTEC SC-CER660310.



Introducción

**Relación entre el Yoga y las NEE
(Necesidades Educativas Especiales)**

Esta cartilla es resultado de una investigación realizada durante un año en una institución educativa del municipio de Soacha, Cundinamarca. Durante el proceso, identificamos que el apoyo a las labores pedagógicas dirigido a estudiantes que presentan Necesidades Educativas Especiales -NEE- suele ser insuficiente debido a la falta de conocimiento de la gran mayoría de docentes, a la limitada asistencia por parte de las instituciones, y a la falta de respaldo estatal en la búsqueda de alternativas que contribuyan a una formación más integral y humana de dichos estudiantes. Tenemos como objetivo ofrecer herramientas a docentes y familias en un esfuerzo por brindar estrategias innovadoras que puedan adaptarse a las distintas insuficiencias y, así mismo, brindarles estrategias que puedan ser adaptadas a diferentes condiciones y diagnósticos de los niños y las niñas con NEE.

Mediante las diversas actividades y ejercicios que proponemos, buscamos brindar una opción dentro y fuera del aula que favorezca vivencias grupales en las que los estudiantes con NEE se sientan integrados, y donde sus necesidades, tanto físicas como emocionales, puedan ser atendidas en un espacio seguro de juego, compañerismo y aprendizaje que los haga sentir parte de su entorno y motivarlos a aprender.

Tabla de contenido

Introducción	3
¿Qué es yoga?	7
Las necesidades educativas especiales	9
Beneficios del yoga en el ámbito de las NEE.....	11
Marco legal de la inclusión	16
Talleres en clase	19
El mayor tesoro del mundo.....	21
Ayudemos al Capitán Plumas - ¡Hola! ¿Cómo estás?	25
¡A mover el esqueleto!.....	30
El paseo de Gael.....	34
El monstruo de colores	38
“Había una vez” y “allí había”	43
El yoga, el niño y su familia	47
El monstruo de colores	48
¡A mover el esqueleto!.....	51
Rincón de la calma	52
Masajes.....	53
Recursos	54
Lectura de cuentos recomendados	55
Mandalas.....	56
Ayudas visuales.....	57
Reflexiones finales	67
Bibliografía	68
Imágenes	73
Videos	75
Otras actividades	76

EL YOGA



¿QUÉ ES YOGA?

Es un sistema de movimientos y ejercicios de respiración destinados a fomentar la conexión mente-cuerpo. Crea un equilibrio interno, físico y emocional a través de posturas, llamadas asanas, combinado con técnicas de respiración o pranayamas (Posadzki et al., 2011, citado por Méndez, 2015, p. 291). También se describe como una disciplina completa para cuidar cuerpo, mente y espíritu, manteniendo una armonía entre ellos (Giménez, Olguín, Almirón, 2020, p. 137). Sus orígenes se remontan a los siglos X y XII en el Oriente, pero su reconocimiento en Occidente no se dio sino hasta los años 60, cuando los practicantes comenzaron a notar sus múltiples beneficios físicos y mentales, traducidos en flexibilidad, coordinación, disminución de la ansiedad, reducción de la angustia, ampliación de los procesos cognitivos y el mejoramiento de la autoeficacia.

¿Qué es el yoga infantil?

La práctica del yoga infantil constituye una experiencia muy enriquecedora en la continua evolución del desarrollo físico, mental y social (Bravo Saiz y Pagazaurtundua, 2003, citados por Esquitán, s.f., p.1) de los niños y las niñas. En el plano físico, contribuye al conocimiento del propio cuerpo y el de los otros, respetando y aceptando sus capacidades y limitaciones. A nivel mental, apoya el desarrollo de la atención y la memorización, sin olvidar la respiración y la relajación, que son, junto con la concentración, los tres pilares básicos hacia los que se dirige el trabajo práctico del yoga. En cuanto al entorno social, esta práctica beneficia la comunicación, el funcionamiento en equipo y el intercambio de experiencias (Esquitino, s.f., pp. 1-2). Como afirman Bravo Saiz y Pagazaurtundua (2003), el interés del yoga en la educación infantil es favorecer el descubrimiento, la expresión y el desenvolvimiento de las potencialidades latentes del niño, con el fin de que se autoconozca, se valore y se relacione satisfactoriamente con los demás (Esquitino, s.f., p. 2). También es clave para la autonomía personal y en su futura independencia. Ayuda a fomentar hábitos de vida saludables, conductas positivas y potencializa el desarrollo integral (Carrera, 2020, p. 20).



The background features a vibrant, abstract composition of overlapping organic shapes in shades of purple, teal, yellow, and orange. White line art illustrations are scattered throughout: a hand with fingers spread in the upper left, a stylized face with large eyes in the upper right, and a hand holding a small object in the lower left. The central text is prominently displayed in a bold, white, sans-serif font.

LAS NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

¿Qué son las NEE?

El concepto de Necesidades Educativas Especiales se introdujo en los años 70 con el informe Warnock, que pretendía desechar el modelo que en ese momento se manejaba para la educación especial. Las NEE son aquellas que requiere un estudiante con dificultades en su proceso académico; pueden ser físicas, sensoriales, intelectuales, emocionales, sociales, o cualquier combinación de estas que afecta el aprendizaje (Brennan, 1998, citado por Ríos, 2005, p. 210), y que requieren, ya sea por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda la vida, determinados apoyos y atenciones educativas específicas derivadas de la discapacidad o los trastornos graves de conducta (Leandro, 2019, p. 294). Debemos tener presente que, al hablar de alumnos con Necesidades Educativas Especiales, no nos referimos a un grupo homogéneo, sino a un grupo humano que expone una gran diversidad. De ahí la importancia de trabajar en todos los ámbitos de los alumnos (incluido el mental y el emocional) y en función de las características de cada uno de ellos (Leandro, 2019, p. 295).

Trastornos del desarrollo

Según Viettro (2016) el trastorno del desarrollo es cualquier desviación significativa del desarrollo típico a nivel físico, psíquico o sensorial. Puede tener distintos grados de severidad, pero, en mayor o menor medida, afecta al individuo y su entorno, en forma transitoria o permanente (p.1); por su parte, para Gutson et al. (2016), los trastornos del desarrollo son un conjunto de entidades crónicas que se manifiestan en los primeros años de la vida, determinadas por alteraciones (funcionales y/o estructurales) del sistema nervioso central. Se caracterizan por una dificultad en la adquisición de hitos motores, de lenguaje, sociales o cognitivos que provocan un impacto significativo en el desempeño de un niño (p. 55).

Los trastornos del neurodesarrollo pueden afectar a distintas áreas (motricidad, lenguaje, cognición y conducta) o varias al mismo tiempo, la mayoría de las veces (Guerra, González et al., 2022, p. 5). Es fundamental conocer el desarrollo del sistema nervioso y sus diferentes etapas para comprender los déficits que pueden aparecer por un desarrollo anormal del cerebro o a causa de daños en el mismo a edades tempranas. Dependiendo del momento en el que se produzcan estas anomalías o daños (durante el embarazo, en el periodo perinatal o en el transcurso de la infancia), sus repercusiones variarán (Guerra, González, Pérez, et al., 2022, citados por Herrera y Gutiérrez 2023, p. 2).

A continuación, mencionamos algunos trastornos del desarrollo:

Trastorno del desarrollo neurológico

Retraso global del desarrollo

Trastorno de la comunicación

Discapacidad intelectual

Trastorno de aprendizaje

Trastorno motor

Trastorno neurocognitivo

Autismo

Síndrome de Asperger



BENEFICIOS DEL YOGA EN EL ÁMBITO DE LAS NEE

Beneficios e impedimentos específicos ante las NEE

Bienestar integral: componentes físico, emocional y espiritual

Los beneficios que genera la práctica continuada de yoga son incontables. Al integrar mente, cuerpo y espíritu, nos conduce a estados de paz y de aceptación de la vida tal y como es, en armonía con lo que somos física y mentalmente, a la vez que nos permite conectar con nuestro interior, y desde allí, generar relaciones más profundas y honestas con los demás.

A esto nos referimos cuando hablamos de espiritualidad; no pretendemos influir en las creencias o los estilos de vida de docentes, padres ni estudiantes, sino abrir un espacio donde reconozcamos el espíritu como ese lugar interior desde donde todo ocurre y que, al estar en armonía, nos proporciona una mejor calidad para vivir. Uno de los componentes del yoga es el *mindfulness* o atención plena, que se puede definir como una actitud que, a través de la calma y la consciencia, nos facilita vivir de manera más intensa el momento presente (Bisquerra y Hernández, 2017, citados por Villoria, 2020, p. 24) lo que genera una relación directa entre aceptar la realidad como es y la posibilidad de generar un espacio interior de calma y paz.

En la infancia, el yoga ha demostrado grandes transformaciones cognitivas, motoras y afectivas, evidenciándose de

forma positiva en la salud y en el comportamiento. Introduce a los niños y las niñas en un mundo de disciplina, autocontrol, autoconocimiento, imaginación, concentración, y atención, aportando significativamente en su desarrollo, especialmente a estudiantes con NEE (Vargas, 2020, pp. 26-27).

El yoga, además de ser una práctica milenaria que busca el equilibrio entre la mente y el cuerpo, es también una “potente herramienta” de gestión emocional que puede ayudar a hacer frente al miedo, la tristeza o la ansiedad y potenciar actitudes positivas (Alfaro, 2021, s.p.).

Impedimentos

El yoga para niños con necesidades especiales no presenta ningún tipo de contraindicaciones. Sin embargo, cabe resaltar que cada ejercicio y postura debe adaptarse a las habilidades, capacidades y necesidades del estudiante; si un niño o niña presenta un trastorno motor, será necesario realizar ajustes razonables para que se adecúen de acuerdo con sus posibilidades.

La idea no es que los estudiantes realicen la postura (asana) a la perfección; lo esencial es que disfruten cada ejercicio mientras entrenan mente, cuerpo y voluntad, sin llevarlos a sobrepasar sus límites de resistencia física, mental o emocional.

¿Cuáles son sus beneficios en niños y niñas con NEE?



A nivel físico

El yoga favorece su flexibilidad mental y física. Fortalece sus músculos, previendo la sobrecarga en las articulaciones, aumentando la elasticidad y movilidad de estas. Les ayuda a tomar conciencia de su cuerpo, mejorando la alineación postural. Con la práctica, estos niños van tomando mayor conciencia de sí mismos y de su cuerpo, y eso les repercute en una mejor relación con su entorno y con los demás (Rodríguez, 2017, p. 4). Asimismo, como señala Leandro (2019, p. 295), desarrollan el control de la respiración, lo que les ayuda a manejar asertivamente el estrés y a encontrar relajación.

Otros de sus beneficios incluyen:

- Mayor coordinación y equilibrio
- Tonificación muscular y alivio de tensiones
- Aumento de fuerza y resistencia
- Mayor propiocepción de su cuerpo, sus límites y fortalezas
- Fortalecimiento de la memoria corporal
- Canalización de energía o aumento de esta cuando se requiera
- Mejora de los hábitos respiratorios



A nivel emocional

Fomenta valores como el amor, el respeto (hacia sí mismos y hacia los demás), la paz y la relajación interior, aspectos imprescindibles y necesarios para los niños con NEE, quienes suelen vivir en estados muy altos de alerta, estrés y ansiedad. Además, favorece y aumenta de manera positiva el autoconcepto (Leandro, 2019, p. 294).

Igualmente, el yoga aporta en:

- El fomento de estados de relajación y alegría
- El reconocimiento y gestión de emociones
- La disminución de niveles de estrés y ansiedad
- El uso de la respiración como herramienta de autorregulación
- El fortalecimiento de habilidades sociales
- La promoción del compañerismo y la amistad



A nivel mental

Les ayuda a adquirir un mayor desarrollo de la atención y la concentración, actuando directamente sobre el sistema nervioso central y estimulando ambos hemisferios cerebrales (Rodríguez, 2017, p. 4).

También, encontramos otros aportes como:

- Mayor capacidad de atención y concentración
- Aprendizaje por imitación
- Calma y relajación mentales
- Flexibilidad y aceptación ante los cambios
- Estimulación de la relación entre experiencias previas y nuevos aprendizajes

En general, el yoga es un gran aliado de la salud, ya que equilibra el sistema nervioso y fomenta el bienestar integral, teniendo en cuenta que el cerebro hace parte esencial de este, el tronco encefálico rige el ritmo cardiaco, y el sistema límbico, se encarga del procesamiento de las emociones. Trae consigo el equilibrio de estos sistemas, pues mediante las posturas el cuerpo se relaja, hay mejor flujo de sangre en el cuerpo y es por ello por lo que la salud se ve beneficiada (Vargas, 2020, p.26).



Manejo de emociones

El control emocional se relaciona con aquellos procesos intrínsecos y extrínsecos responsables de evaluar y modificar las reacciones, especialmente sus características de intensidad y tiempo, con la finalidad de atender a determinados objetivos (Thompson, 1994, citado por Abad y Sánchez, 2018, p. 21).

La regulación emocional supone el manejo del arousal emocional (dimensión que refleja la energía invertida durante la emoción) y el control consciente del comportamiento (Vondra, 2001, citado por Abad y Sánchez, 2018, p. 21).

Es importante resaltar que los niños y las niñas con NEE experimentan un mar de emociones y en muchos casos no saben identificarlas o expresarlas adecuadamente. Dentro de estas encontramos la ansiedad y la frustración, que son recurrentes y se manifiestan de diferentes maneras y niveles según el diagnóstico. Es importante que los docentes y las familias puedan reconocer y trabajar en que se logre un desarrollo moral satisfactorio, donde se promueva la regulación de los sentimientos y el desarrollo de las capacidades emocionales y sociales (Mulsow, 1997 citado por Abad y Sánchez, 2018, p. 21) que les permitan interactuar con su entorno de la forma más adecuada posible.

Posibles situaciones que generan cuadros de ansiedad:

- **Bullying:** es esencial que los docentes y las instituciones educativas fomenten ambientes de aceptación, amor y respeto por las diferencias y la diversidad de todo tipo. Cualquier población puede ser víctima de acoso escolar, pero ciertos grupos de riesgo son más vulnerables, como los que enfrentan racismo, xenofobia o discapacidad (Del Barrio y Van Der Meulen, 2015, citados por Fuentes, 2019, p. 16). Los estudiantes con discapacidades enfrentan diariamente grandes retos tanto dentro como fuera del aula, y el matoneo puede generar un impacto directo en su autoestima, así como su habilidad para aprender y crecer personal y académicamente.

- **Interacción social:** para ellos, en algunos casos, no es fácil comunicarse con sus pares o con los adultos que los rodean, y en ocasiones sienten que los demás no los entienden. Para Gold (2006) en estas situaciones experimentan un sentimiento predominante de vergüenza excesiva, con conductas de evitación a cualquier situación en la que haya probabilidad de avergonzarse o ser humillado (p. 35), pudiéndose desarrollar la evitación como mecanismo de defensa, generando estrés, frustración y ansiedad.
- **Cambio de rutina:** les generará miedo intenso y persistente, que podrá manifestarse por crisis de angustia severa, con pérdida del autocontrol, desencadenando una serie de respuestas físicas que dan idea de la puesta en marcha del sistema de alarma, con manifestaciones neurovegetativas (Gold, 2006, p. 34).

Estos cuadros de ansiedad afectan directamente el área emocional del niño y la niña, llevándolos a experimentar frustración y muchas veces impotencia de adaptación a la vida cotidiana (Salaníc, 2014, p. 17), además, a tener cambios de humor repentinos, a ser violentos y presentar dificultades. Esto puede derivar en daños en el desarrollo del concepto de sí mismos, en la autoestima, en el funcionamiento interpersonal y en la adaptación social (Ruíz y Lago, 2005, p. 266). También influye negativamente en su comportamiento en el aula alterándolos en casi todas las áreas de desenvolvimiento (Salaníc, 2014, p. 15) y repercuten de manera significativa en su aprendizaje (Trejo, citado por Gutiérrez y Mejía, 2013, p. 12).

Se reconoce que la práctica de yoga puede tener un impacto positivo en el desarrollo de la autorregulación, siendo una herramienta holística que, a través de sus diversos componentes, permite trabajar integralmente cuerpo, mente y espíritu. De igual manera, es posible establecer sus beneficios sobre el ámbito de las emociones, al saberse que estas dirigen la atención, crean significado y tienen sus propias vías de recuerdo.

El yoga, como afirma Puentes (2018), aumenta en el niño la capacidad de calmarse y enfocarse, además de cultivar la autoestima y autodisciplina (p.25).



Mindfulness en el manejo de emociones y la espiritualidad: vivir el presente

Uno de los grandes aportes del yoga es la posibilidad que brinda de cultivar la presencia plena, o *mindfulness*, ya que busca encauzar a quienes lo practican en el arte de reconocerse y aceptarse a sí mismos generando bienestar físico, emocional y mental. En el ámbito educativo, puede ser de gran ayuda al contrarrestar el estrés diario y la ansiedad, permitiendo a los pequeños vivir las experiencias de manera más consciente, es decir, reconocer lo que está sucediendo mientras está ocurriendo, y tener un control consciente de la atención (Ramos, 2017, p. 2), asimilando la nueva información que se les presenta más serena y objetivamente. Además, favorece el autocuidado y la toma de conciencia sobre los pensamientos y reacciones emocionales; les ayuda a conectar con las sensaciones corporales en momentos intensos y a comprender mejor las relaciones interpersonales, todo esto por medio de ejercicios de respiración, visualización y relajación. El *mindfulness*, es conocido también como un método de meditación. Su objetivo es alcanzar la completa atención de lo que se hace, sin apego ni rechazo a la experiencia. También, pretende enseñar a gestionar emociones, actitudes y pensamientos para afrontar diversas situaciones (Esneca Business School, 2020, citado por Zambrano, Villareal y Ramos, 2023, p. 7). Asimismo, influye positivamente en la salud mental y física de los niños y las niñas, ya que a través del estado de tranquilidad y calma plena que se adquiere con la práctica, pueden aprender a gestionar sentimientos positivos como la compasión, la calma, la tolerancia y la aceptación, superando emociones negativas como el temor y la ira, y así, enfrentarlas de acuerdo con sus capacidades (Romero, 2020, p.25). La práctica del *mindfulness* mejora las habilidades de para gestionar el estrés y fortalecer habilidades socioemocionales (citado en Amigo y González, 2018, s.p.; citado por Romero, 2020, p. 27).



MARCO LEGAL

MARCO LEGAL DE LA INCLUSIÓN

Normatividad de hoy frente a la atención de la discapacidad y las NEE

Constitución Política de Colombia de 1991

Art.13: “Todas las personas nacen libres e iguales ante la ley, recibirán la misma protección y trato de las autoridades y gozarán de los mismos derechos, libertades y oportunidades sin ninguna discriminación por razones de sexo, raza, origen nacional o familiar, lengua, religión, opinión política o filosófica. El Estado promoverá las condiciones para que la igualdad sea real y efectiva y adoptará medidas en favor de grupos discriminados o marginados” (Constitución Política de Colombia, 2001, p. 15).

Ley General de Educación, Ley 115 de 1994

Art. 46: “La educación de las personas con limitaciones físicas, sensoriales, psíquicas, cognoscitivas, emocionales o con capacidades intelectuales excepcionales, es parte integrante del servicio público educativo” (MEN, 1994, s.p.).

Decreto 366 de 2009

Art. 3: especifica las responsabilidades de las Entidades Territoriales Certificadas: “Cada entidad territorial certificada, a través de la Secretaría de Educación, organizará la oferta para la población con discapacidad o con capacidades o con talentos excepcionales” (MEN, 2009, p. 2).

MEN, 2012

Estrategia Nacional de Atención Integral a la Primera Infancia de Colombia denominada “De Cero a Siempre” (Comisión Intersectorial de Primera Infancia, 2012, s.p.).

Decreto 1075 de 2015

Cap. 5, sección 2, artículo 2: Servicios Educativos Especiales y sus disposiciones generales sobre esta población (MEN, 2015, p. 33).

Ley 1804 de 2016

Establece la política de Estado para el Desarrollo Integral de la Primera Infancia “De Cero a Siempre” y dicta otras disposiciones para garantizar la protección integral de los niños y las niñas (Comisión Intersectorial de Primera Infancia, 2012, s.p.).

Decreto 1421 de 2017

Reglamenta la educación inclusiva la atención educativa a la población con discapacidad para hacer realidad la atención a las niñas, niños, jóvenes y adolescentes (MEN, 2017, P.3). El Estado protegerá especialmente a aquellas personas que, por su condición económica, física o mental se encuentren en circunstancia de debilidad manifiesta y sancionará los abusos o maltratos que contra ellas se cometan (MEN, 2017, pág. 1).

Artículo 2.3.3.5.1.4. Dentro de sus definiciones denomina en el numeral 2: Acceso a la educación para las personas con discapacidad, como un proceso que comprende las diferentes estrategias que el servicio educativo debe realizar para garantizar el ingreso al sistema educativo de todas las personas con discapacidad, en condiciones de accesibilidad, adaptabilidad, flexibilidad y equidad con los demás estudiantes y sin discriminación alguna (MEN, 2017, p. 4).

Artículo 2.3.3.5.1.4., numeral 7, sección 2, subsección 1: Define la educación inclusiva como un proceso permanente que reconoce, valora y responde de manera pertinente a la diversidad de características, intereses, posibilidades y expectativas de las niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos, cuyo objetivo es promover su desarrollo, aprendizaje y participación, con pares de su misma edad, en un ambiente de aprendizaje común, sin

discriminación o exclusión alguna, y que garantiza, en el marco de los derechos humanos, los apoyos y los ajustes razonables requeridos en su proceso educativo, a través de prácticas, políticas y culturas que eliminan las barreras existentes en el entorno educativo (MEN, 2017, p. 5).

Ley 2216 de 2022

Promueve la educación inclusiva y el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes con trastornos específicos de aprendizaje (Congreso de la República de Colombia, 2022).

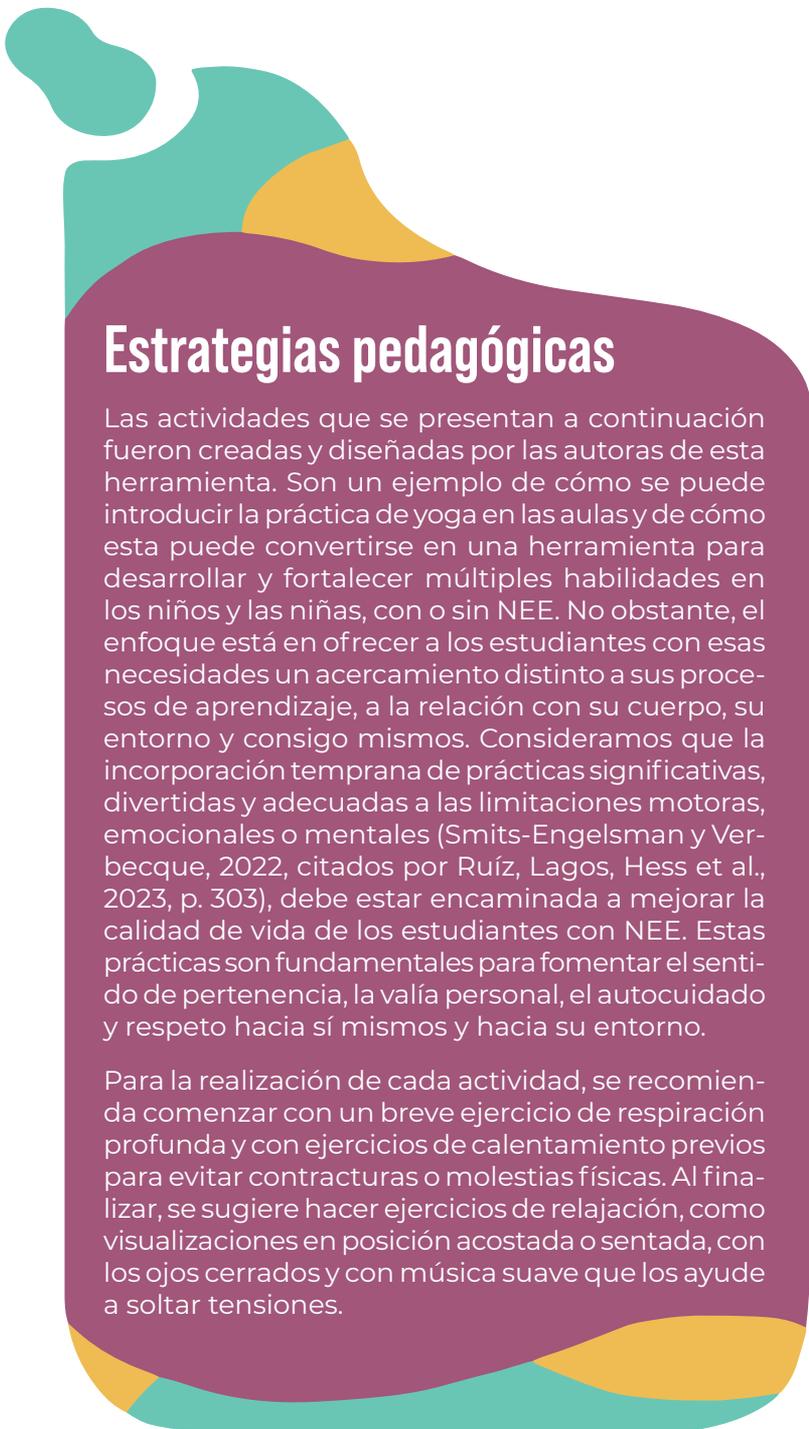
Medidas para atender la educación inclusiva:

PIAR (Plan Individual de Ajustes Razonables): herramienta utilizada para garantizar los procesos de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes, basados en la valoración pedagógica y social, que incluye los apoyos y ajustes razonables requeridos, entre ellos los curriculares, de infraestructura y todos los demás necesarios para garantizar el aprendizaje, la participación, permanencia y promoción (MEN, 2017, p. 12).

PMI (Plan de Mejoramiento Institucional): como complemento a las transformaciones realizadas con base en el DUA (Diseño Universal de Aprendizaje) (MEN, 2017, p. 5).

TALLERES EN CLASE





Estrategias pedagógicas

Las actividades que se presentan a continuación fueron creadas y diseñadas por las autoras de esta herramienta. Son un ejemplo de cómo se puede introducir la práctica de yoga en las aulas y de cómo esta puede convertirse en una herramienta para desarrollar y fortalecer múltiples habilidades en los niños y las niñas, con o sin NEE. No obstante, el enfoque está en ofrecer a los estudiantes con esas necesidades un acercamiento distinto a sus procesos de aprendizaje, a la relación con su cuerpo, su entorno y consigo mismos. Consideramos que la incorporación temprana de prácticas significativas, divertidas y adecuadas a las limitaciones motoras, emocionales o mentales (Smits-Engelsman y Verbecque, 2022, citados por Ruíz, Lagos, Hess et al., 2023, p. 303), debe estar encaminada a mejorar la calidad de vida de los estudiantes con NEE. Estas prácticas son fundamentales para fomentar el sentido de pertenencia, la valía personal, el autocuidado y respeto hacia sí mismos y hacia su entorno.

Para la realización de cada actividad, se recomienda comenzar con un breve ejercicio de respiración profunda y con ejercicios de calentamiento previos para evitar contracturas o molestias físicas. Al finalizar, se sugiere hacer ejercicios de relajación, como visualizaciones en posición acostada o sentada, con los ojos cerrados y con música suave que los ayude a soltar tensiones.

Actividades recomendadas según diagnóstico

En general cualquier actividad se puede realizar con los niños y niñas con NEE, siempre teniendo en cuenta los cuidados necesarios según sus diferentes diagnósticos. Es importante no llevar al límite su cuerpo y respetar sus capacidades. A continuación, se presentan algunas sugerencias sobre experiencias que nuestros estudiantes pueden estar en capacidad de realizar según los diferentes trastornos y diagnósticos. La decisión final queda a consideración del docente.

EXPERIENCIA PEDAGÓGICA N.º 1

EL MAYOR TESORO DEL MUNDO

Trastornos neurocognitivos
Autismo
Trastornos motores

Nombre de la estrategia utilizada: *Cofre del tesoro*

Intencionalidad pedagógica (propósitos)

Por medio del *mindfulness* (presencia plena), se guiará a los estudiantes a través de una experiencia de exploración dentro del aula. Deberán buscar y encontrar diversos objetos y materiales, con los que crearán una obra conjunta. El ambiente estará dispuesto para dejar fluir su imaginación en calma, mientras disfrutaran de música que, a su vez, estimulará su imaginación y creatividad.

Los avances científicos con relación al *mindfulness* señalan que la práctica consciente de la atención plena conduce a un mayor estado de bienestar, reflejado en mejoras de las habilidades académicas, sociales y afectivas en las personas que lo practican (Romero, 2020, p. 14).

La intencionalidad pedagógica de esta experiencia apunta a que los niños y niñas disfruten aprendiendo, explorando y relacionándose con el mundo para comprenderlo y darle un sentido propio



a través del uso libre de su cuerpo para fortalecer su motricidad y su autonomía, incentivar su curiosidad y ampliar sus espacios de exploración. Está diseñada como una experiencia grupal inclusiva, considerando las NEE que algunos estudiantes puedan presentar, para ayudarlos en su agrupación o apoyándolos en la búsqueda de los elementos, según sea necesario.

A través de la expresión artística se busca promover una relación orgánica con su entorno, ligada a la creatividad, la sensibilidad y el sentido estético, permitiéndoles expresar su mundo interior de forma individual a la vez que colectiva.

Ejes de trabajo (del propósito a fortalecer)

La exploración del medio promueve la relación de los niños y niñas con su entorno para comprenderlo y construirlo a través del uso de herramientas y objetos de diversas formas, permitiéndoles comparar, ordenar y clasificar dichos objetos identificando patrones o creándolos, de acuerdo con diferentes criterios.

La comunicación es inherente a las relaciones sociales y resulta crucial en la infancia motivar procesos comunicativos que

animen a los estudiantes a expresar sus ideas, sentimientos y emociones verbal y no verbalmente, de manera respetuosa y manteniendo la esencia que los hace únicos.

Actividades rectoras:

La exploración del medio y el arte

Explorar les permite cuestionarse, resolver problemas, interactuar, usar su cuerpo, investigar, conocer, ensayar, perseverar, ganar independencia. Esta experiencia implica un proceso de construcción de sentido sobre el mundo y el significado de ser parte de él (P.D.R., 2013, p. 112).

Las experiencias artísticas (artes plásticas, literatura, música, expresión dramática y corporal) no pueden considerarse como compartimientos separados en la primera infancia, sino como formas de habitar el mundo propias de estas edades, y como los lenguajes de los que se valen los niños y las niñas para expresarse, para conocer el mundo y descifrarse (P.D.R, 2013, pp.110-111).

Inicio

El/la docente iniciará la actividad reuniendo a los estudiantes para contarles que el día anterior se encontró el mapa de un tesoro, se los mostrará y les leerá su contenido donde se menciona en las instrucciones, que para encontrar dicho tesoro deberán hacer una expedición dentro del aula para encontrar una serie de pistas (los materiales y objetos) que los llevarán a encontrar un tesoro (un mandala).

Para realizar esta búsqueda, los estudiantes deberán escoger un compañero de viaje. Juntos sortearán los posibles peligros que puedan surgir durante la expedición en la búsqueda de los elementos. Se enfatiza que no se trata de una competencia, ya que no se busca determinar quién encuentra primero los objetos, sino que será necesario el apoyo de todos para descubrir este maravilloso tesoro.

El/la maestro(a) estará atento(a) a que los estudiantes con NEE se agrupen con compañeros que sean sus amigos o que posean habilidades sociales que los apoyen durante la actividad, evitando que se sientan solos, apurados o maltratados.

Una vez los niños estén con su pareja, se reunirán todos. La docente irá leyendo a cada dupla la pista sobre un objeto o material específico que deberán encontrar y, para apoyar su búsqueda, les entregará dicha instrucción escrita en un trozo de papel que podrán leer y seguir durante la actividad.

Desarrollo

Cuando todas las parejas tengan su pista, el/la docente pondrá música alegre que inspire a la aventura para dar comienzo a la búsqueda. Mientras tanto, él/ella se dirigirá a un lugar del aula previamente establecido donde dispondrá el espacio con pliegos de cartulina en los que se encuentra dibujada la silueta de un mandala. Este proceso no se realiza previamente para no dar pistas a los niños de lo que ocurrirá a continuación.

Este será el lugar al que los estudiantes deberán llevar los diversos materiales y objetos que vayan encontrando.

Luego de preparar el espacio, la docente acompañará a los diferentes grupos en su búsqueda, orientándolos en caso de que no encuentren lo que se les ha pedido. Especialmente, se asegurará de acompañar a la pareja donde se encuentre el/la estudiante con NEE, propiciando que se sienta a gusto realizando la actividad. Además, indicará a los grupos que ya hayan encontrado su pista que la lleven al espacio asignado y se ubiquen en círculo alrededor de las cartulinas dispuestas en el piso.

Una vez que todos los grupos lleguen al lugar del mandala, se detendrá la música y se les pedirá que se sienten junto a su compañero en el círculo. Por turnos y brevemente, cada pareja compartirá y mostrará a todos su descubrimiento. Al finalizar este compartir, el/la docente leerá la instrucción final del mapa donde se les informa que han sido exitosos en la tarea de búsqueda, pues más allá de encontrar los elementos que conformarían el tesoro, pudieron trabajar en equipo con sus compañeros y en grupo con toda la clase.

¡Es tiempo de revelar cuál es el tesoro!

Este maravilloso tesoro es la imaginación y la creatividad que llevan dentro, que podrán compartir y expresar haciendo uso de la solidaridad, que también hace parte de ese inmenso tesoro con los diversos elementos que fueron encontrando y con los que ahora compartirán, al crear el mandala juntos.

Cierre

Ahora ¡A disfrutar del tesoro!

El/la docente pondrá música suave y relajante para iniciar la construcción conjunta del mandala. Los participantes podrán ubicarse donde prefieran y usar los diversos elementos a voluntad. Estos no se pegarán a la cartulina, simplemente se colocarán de la manera en que ellos lo decidan, dejándose llevar por la música y por lo que sientan en ese momento.

El/la docente estará atenta a las necesidades específicas del estudiante o de los estudiantes con NEE. En caso de que no pudieran trabajar con los materiales dispuestos o corran peligro al tratar de ingerir alguno de los elementos, él/ella permanecerá con estos estudiantes para apoyarlos durante el diseño.

El/la docente determinará el tiempo para realizar el mandala. Una vez considere que está terminado, les pedirá a los niños y las niñas que se pongan de pie y lo rodeen con cuidado, caminando lentamente alrededor para que observen lo que sus compañeros hicieron.

Después de observar, volverán a sentarse, se apagará la música y se abrirá un espacio para compartir, donde los niños podrán expresar sus ideas acerca de la experiencia en general, especialmente cómo se sintieron al utilizar el tesoro de la creatividad para realizar un trabajo conjunto.

Antes de concluir la experiencia, se tomará una foto del mandala, que será exhibida en el aula.

Para finalizar, los niños junto con el/la maestro(a), recogerán los diversos materiales utilizados, dejando el espacio limpio y listo para retomar las actividades del día.

Recursos

- Trozos de papel (instrucciones)
- Cartulina blanca en pliegos (silueta de mandala)
- Reproductor de música
- Bolsas con (estas son las bolsas con los materiales que los niños irán encontrando):
- Hojas secas y ramas
- Papel de colores picado
- Canicas de diversos tamaños
- Trozos de plastilina de colores
- Frijoles crudos
- Garbanzos crudos
- Arroz crudo
- Algodón



EXPERIENCIA PEDAGÓGICA N.º 2

AYUDEMOS AL CAPITÁN PLUMAS ¡HOLA! ¿CÓMO ESTÁS?

Trastornos de la comunicación
Autismo
Síndrome de Asperger

Nombre de la estrategia utilizada: *Asamblea*

Intencionalidad pedagógica (propósitos)

Mediante la narración de una breve historia y realizando algunas asanas previamente conocidas, se introduce a los estudiantes en un juego diseñado para que los niños y las niñas con NEE puedan expresar sus pensamientos, ideas y emociones de manera sencilla y cómoda, superando el miedo y la ansiedad a socializar, pues es frecuente que, a raíz de sus diagnósticos, se les dificulte expresar lo que sienten e identificar sus emociones, o las de otros. Aunque esta actividad está orientada particularmente a estudiantes con NEE, consideramos que la experiencia fortalecerá la comunicación y la expresividad de todos los niños y las niñas del aula, así mismo, estrechará los lazos de unión del grupo.

Si los estudiantes logran regular sus emociones y expresar de manera segura y constructiva sus sentimientos, sin reaccionar de forma impulsiva o dañina para los demás (Pompa & Uriol, 2023, p. 26), dentro de la medida de sus capacidades, esto puede conducir al mejoramiento en todas las áreas dentro de la vida de los niños y niñas, además de resolver o llegar a un consenso con sus pares, llevar un buen comportamiento, ser más empáticos con los otros y, además, presentar signos menores por estrés (Pompa y Uriol, 2023, p. 26).

Ejes de trabajo (del propósito a fortalecer)

Los niños y las niñas son comunicadores activos de sus ideas, sentimientos, emociones y de su realidad. Mediante los procesos comunicativos, expresan y representan lo que sienten, piensan e imaginan a través del juego, la música, el dibujo y la expresión corporal (MEN, 2016, p. 5). Gracias a estas interacciones viven

experiencias significativas y reorganizadoras con las que van adquiriendo capacidades y conocimientos, asumiendo diferentes actitudes frente a sus experiencias y los sucesos de su entorno (MEN, 2009, p. 16).

Actividades rectoras

El juego: es un reflejo de la cultura y la sociedad y, en él, se representan las construcciones y desarrollos de los entornos y sus contextos. Los niños y las niñas juegan a lo que ven y, al hacerlo, resignifican su realidad. El juego introduce a los pequeños en la vida social en la que están inmersos. Experimentan un gran placer al representar la realidad vivida según sus propias interpretaciones y tienen el control para modificar o resignificar esa realidad según sus deseos. A través del juego, los niños y niñas representan la cultura en la que crecen y se desenvuelven. Desde esta perspectiva, el juego permite aproximarse a la realidad del niño y la niña (MEN, s.f., p. 1).

Inicio

El/la docente comienza la experiencia anunciándoles a los niños la llegada de un invitado muy especial que viene de recorrer los océanos, pero que en una isla tuvo un inconveniente y ahora necesita de su ayuda. Para poder ayudarlo harán uso de las diferentes posturas de yoga que ya conocen y el invitado será quien les irá indicando cuáles y cuándo deberán realizarlas.

Se da el espacio para que entre el invitado, quien será un águila pirata. Este personaje puede ser representado por otro maestro, por el docente de acompañamiento o por algún adulto que esté disponible y quiera colaborar; si no hay posibilidad de ello, el Capitán Plumás será representado por un muñeco.

El Capitán se presenta: “¡Hola niños!”, realiza la *asana saludo hacia arriba* e invita a los niños a seguirlo en la ejecución de la postura (si el Capitán es un muñeco, será la docente quien guíe a los niños en la realización de las posturas).

“Soy el Capitán Plumás, ¡el pirata más temido de los 7 mares! He venido con ustedes porque me dijeron que me podrían ayudar. Alguien me ha quitado algo muy valioso, que es único en cada uno de nosotros. ¿Saben qué es?” Se les da espacio a los estudiantes para que opinen y compartan sus ideas.

“Bueno, déjenme contarles. Había encontrado el más grande tesoro en la Cueva del Elefante. Cuando lo tomé de la piedra sagrada, ¡hubo un temblor! ¿Saben cómo se escucha cuando tiembla?” Los niños y niñas tienen la oportunidad de expresar sus emociones a través de gestos corporales.

El Capitán Plumas continúa: “De repente, apareció un elefante”. Realiza la *asana del Elefante* y le pide a todos que lo imiten. “Y me dijo: ¿Por qué te llevas mi gran tesoro? En castigo, yo me quedaré con algo tuyo. Estiró su trompa hacia mi corazón y... quedé tieso. No recuerdo muy bien de lo que pasó.”

“Después de unos días, me di cuenta de que no podía responder cuando me preguntaban: ¿Cómo estás? El elefante me había quitado la capacidad de expresar mis sentimientos. ¡Por eso vine a verlos, necesito su ayuda! Tengo una carta con instrucciones donde explica cómo pueden ayudarme. ¿Me ayudan por fa?”

Se da espacio para que los niños expresen su deseo de ayudar, y luego el/la docente pregunta: ¿Leemos la carta juntos?

Desarrollo

Carta de instrucciones para el Capitán Plumas:

Estas son las indicaciones que deberás seguir para que puedas volver a expresar cómo te sientes:

- 1) Debes buscar a niños y niñas muy especiales e inteligentes, ellos son los únicos que tienen el poder de romper el hechizo. El Capitán los mira a todos con entusiasmo.
- 2) Todos los niños y las niñas deben hacer un círculo, el Círculo del Pirata, y sentarse en la *asana mariposa* (se les da el tiempo para formar el círculo y para que el Capitán los guíe en la realización de la postura).
- 3) Luego, deben imaginar que son piratas (el capitán o el/la docente guían la *asana del pirata*. Los niños podrán imitarla o expresarla de otras formas, con su cuerpo, como si fueran un pirata).



4) Ahora que todos saben cómo es ser un pirata, escucharán una canción y, en el lugar donde están, podrán bailar y moverse según lo que escuchen. (¡Hola! | Canciones Infantiles | Super Simple Español - Canciones Infantiles Y Mas. <https://www.youtube.com/watch?v=4deUxsQOGps&t=25s>)

5) Después de escuchar la canción y bailar, es momento de jugar. (El Capitán Plumas buscará una pelota pequeña que irán pasando en el círculo, al ritmo de la música. Cuando la música se detenga, cada niño y niña debe cantarle a quien tenga la pelota: “Hola ¿cómo estás?”. Él o ella deberá responder lo que esté sintiendo en ese instante). Así podrás recordar tus emociones y recobrarás tu corazón.

Se comienza el juego poniendo la canción planteada y, a medida que avanza el tiempo, los niños y las niñas irán expresando cómo se sienten, sin que se repita turno y asegurándose de que todos puedan expresarse, sobre todo nuestros estudiantes con NEE. Cuando el juego se dé por terminado, El Capitán Plumas saltará de alegría y dirá: “¡Yo sabía que podía confiar en ustedes!”.

El Capitán Plumas exclama: “Niños y niñas, siento algo... algo distinto ¿será mareo?, ¿será sueño?, ¿será...? Y se desmaya. El/la docente les pregunta a los niños: “¿Qué pudo pasarle al Capitán?”.

Los estudiantes tendrán espacio para expresarse. Se les puede preguntar específicamente a él o los estudiantes con NEE que creen que pudo sentir el Capitán y ver qué relación tiene con las emociones expresadas en el juego. Cuando el Capitán Plumas se levante, un poco aturdido, les dice a los niños: “Por favor, pregúntame ¿Cómo estoy?” – Se espera a que los niños hagan la pregunta.

Finalmente, el Capitán Plumas responde: “Estoy, estoy, estoy... feliz, aunque también tengo un poco de hambre, sueño y cansancio, pero me siento muy, muuuuy, agradecido con todos ustedes. ¡Me han liberado del hechizo y ahora puedo reconocer y expresar cómo me siento!”.

El Capitán Plumas se despide cantando la canción: *Hola, ¿cómo estás?*

Cierre

Al finalizar la experiencia, y como cierre de la asamblea, el/la docente invita a los estudiantes a recostarse boca arriba para realizar ejercicios de respiración y relajación, guiándonos en la interiorización de la experiencia de sentir y expresar emociones. Al terminar, les pregunta: ¿Cómo se sintieron al saber que ayudaron al Capitán Plumas? ¿Creen que sería fácil o difícil no poder exteriorizar lo que sentimos? ¿Cómo se encuentran después de compartir lo que sienten? Se abre el espacio para que cada uno se exprese.

Recursos

- Disfraz de águila pirata (si hay un profesor que lo represente)
- Muñeco del Capitán Plumas (si no hay otro maestro que pueda representarlo)
- Carta de instrucciones
- Reproductor de música
- Canción: *Hola ¿Cómo estás?*
- Pelota pequeña



EXPERIENCIA PEDAGÓGICA N.º 3

¡A MOVER EL ESQUELETO!

Trastornos motores

Nombre de la estrategia utilizada: *Rincones de trabajo o juego*

Intencionalidad pedagógica (propósitos)

Mediante actividades artísticas, se busca que los niños y las niñas con NEE puedan expresarse a través de su cuerpo, utilizando la comunicación verbal y no verbal. Además, se fortalece su área motriz mediante movimientos, caminatas y manipulación de materiales.

Por medio del *mindfulness* y el baile, se pretende que los niños y niñas con NEE logren conectar con su cuerpo, su espíritu y sus emociones, facilitando la creación de un lenguaje corporal propio durante la actividad. Esta experiencia fomenta su consciencia del espacio utilizado y les enseña a evitar lastimarse. Por su parte, el baile también fortalece su creatividad, sensibilidad y espontaneidad.

El arte es una disciplina ligada, estrechamente, con la facultad cognitiva del ser humano, siendo crucial trabajarlo desde las primeras etapas de vida. Educar en la creatividad conlleva un

desarrollo óptimo, personal y académico, convirtiendo el arte en un área primordial para todas las personas, que consigue responder a la diversidad de forma positiva (Barbero, 2020, s.p.)

Aunque es una experiencia pensada para los estudiantes en general, la consideramos especialmente beneficiosa para reforzar la expresividad, la creatividad y las habilidades motrices de los estudiantes con NEE de manera particular.

Ejes de trabajo (del propósito a fortalecer)

Los niños y las niñas son comunicadores activos de sus ideas, sentimientos y emociones; expresan, imaginan y representan su realidad. A través del juego, la música, el dibujo y la expresión corporal expresan y representan lo que sienten, piensan e imaginan (MEN, 2016, p. 5). La comunicación no verbal, a través de la expresión corporal y artística les permite tener un conocimiento

de sí mismos, de su entorno físico y social, estableciendo una base para aprendizajes posteriores y para su enriquecimiento personal y social (MEN, 2009, p.17).

Actividades rectoras

El arte: es una actividad inherente al desarrollo infantil que posee un carácter potenciador de creatividad, sensibilidad, expresividad y sentido estético. A través de él, las ideas, emociones, inquietudes y perspectivas de vida se manifiestan mediante trazos, ritmos, gestos y movimientos dotados de sentido. Las experiencias artísticas se convierten en formas orgánicas y vitales de habitar el mundo, y contribuyen a evidenciar, por medio de diversas formas de comunicación y expresión, la necesidad simbólica que hace disfrutar la vida, contemplarla, transformarla y llenarla de sentido (MEN, 2014, P.13).

Inicio

El/la docente preparará el rincón creativo (de trabajo o juego) con decoración artística, como notas musicales y dibujos (realizados previamente por los niños y niñas del aula). Además, dispondrá de diferentes elementos con los que los estudiantes realicen sus creaciones: medios pliegos de cartulina, pinturas, plastilina, piedras, frijoles, pegante líquido, algodón y papeles de colores cortados. También se contará con una pista musical con diferentes ritmos que les permitan disfrutar del espacio.

El/la docente pondrá música sutil mientras los invita al rincón del juego o trabajo. Para captar su atención puede bailar al ritmo de la música.

La selección musical queda a consideración de los docentes, quienes pueden enfocarse en una emoción específica, con un tipo de música en particular o crear una mezcla de pistas para ampliar el rango de emociones exploradas a lo largo de la experiencia.

Desarrollo

Cuando los alumnos y alumnas lleguen al rincón, el/la docente aumentará ligeramente el volumen y les pedirá que se recuesten, cierren los ojos y respiren profundamente mientras escuchan la música con mucha atención.

Después de permitirles el tiempo para disfrutarla y dejarse llevar por ella, se les pedirá que, sin levantarse ni abrir los ojos, respondan: ¿Cómo los hace sentir ese tipo de música? ¿Qué sentimiento despierta en ustedes? ¿Cómo representarían lo que están sintiendo? Se asegurará de dirigirse específicamente a los estudiantes con NEE, brindándoles la oportunidad de explorar y expresar sus sentimientos. Si es necesario para este proceso, el/la docente puede recostarse junto a ellos para que se sientan acompañados y seguros para expresarse.

Al finaliza la pista musical, el/la docente invitarán a los y las estudiantes a que se pongan de pie lentamente y pondrá nuevamente la música, animándolos a bailar libremente para compartir cómo se sienten con su cuerpo al escuchar la música.

Los niños y las niñas tendrán el tiempo necesario para expresar sus emociones a través de gestos, movimientos y sonidos.

El/la docente los acompañará en la realización de la actividad, bailando con sus propios movimientos y también, imitando algunos que los alumnos y las alumnas hagan, para que se sientan cómodos y confiados en su expresión. Puede acompañar a los estudiantes con NEE en su baile y puede asistirlos en sus movimientos si es necesario.

Cierre

Al concluir la experiencia, el/la docente repartirá cartulinas y les indica a los niños y niñas que pueden dibujar lo que representaron con su cuerpo. Ellos escogen los materiales que deseen utilizar (disponibles en el espacio previamente preparado).

Una vez finalizada su expresión artística, todos se sentarán en círculo para compartir su creación, explicando qué sentimiento están expresando y por qué escogieron los materiales y colores utilizados. La participación será libre y voluntaria. Estas obras podrán exhibirse posteriormente en el aula o, si es posible, en los pasillos del plantel o en algún otro espacio que tengan destinado para este fin.

Recursos

- Reproductor de música
 - Pista musical (con varios ritmos)
 - Cartulina
 - Pintura
 - Plastilina
- Piedras
 - Frijoles
 - Colbón
 - Algodón
 - Papeles de colores cortados



EXPERIENCIA PEDAGÓGICA N.º 4

EL PASEO DE GAEL

Trastorno del desarrollo neurológico
Trastorno de la comunicación
Trastornos motores
Trastornos neurocognitivos

Nombre de la estrategia utilizada: *Rincón del cuento*

Intencionalidad pedagógica (propósitos)

Por medio de la narración de una historia, de invención propia, y la realización de asanas previamente conocidas, se busca que alumnos y alumnas desarrollen su imaginación y sean capaces de representar con su cuerpo los diferentes elementos descubiertos a lo largo de la historia.

Esta experiencia pretende fomentar la identidad y el sentido de pertenencia de los estudiantes dentro de su grupo social (en este caso el de compañeros de clase), utilizando la práctica del yoga infantil para promover la interacción y el compañerismo a través de actividades colaborativas que involucren trabajo en equipo y construcción de vínculos de confianza.

Se prioriza que los estudiantes con NEE se sientan valorados y apreciados al participar (en la medida de lo posible) como protagonistas de esta historia. Al promover su bienestar emocional, se espera que puedan participar plenamente en su entorno escolar y social, mejorar su rendimiento académico y desarrollar habilidades sociales que les serán útiles a lo largo de su vida (Durán, 2023, p. 8).

Ejes de trabajo (del propósito a fortalecer)

La construcción de la identidad se fundamenta en la relación con otros, cuando los niños y las niñas se sienten parte de su entorno, siendo reconocidos y queridos por lo que son en su interior y en su esencia, su autoestima se fortalece y sus deseos de vivir y edificar conocimiento se incrementan. Construir y fortalecer estas relaciones les permite apropiarse de hábitos y prácticas para su cuidado personal y de su entorno, identificar y valorar sus características corporales y emocionales tanto en sí mismos, como en los demás; de igual manera, les estimula a demostrar consideración y respeto en sus relaciones.

Actividades rectoras

La literatura: hace parte de las artes, y es el arte que se vale de las palabras para explorar otros significados que trascienden el uso convencional de la lengua y que expresan las emociones humanas a través de símbolos (M.E.N, 2014, p. 14). En sentido amplio, la literatura en la primera infancia abarca no solo las obras literarias escritas, sino también la tradición oral y los libros ilustrados, en los que se manifiesta el arte de jugar y de representar la experiencia a través de símbolos verbales y pictóricos (P.D.R., 2013, p. 11) o, como en este caso, del cuerpo.

Inicio

El/la docente convoca a los estudiantes al *rincón del cuento*, previamente dispuesto con un tapete o cojines, para que se ubiquen cómodamente. Se les muestra la imagen de un pequeño niño llamado Gael, el protagonista de la historia que empezarán a leer y que será narrada oralmente por el/la docente, quien les contará que Gael salió a pasear un día por el bosque y que en su recorrido se encontró con varios animales con los que entabló amistad.

Yoga: durante su paseo, Gael encuentra diferentes lugares (*asanas como la montaña, el puente y el árbol*) y animales (*asanas de la cobra, el águila, la vaca, el perro, el gato y el camello*) con los que interactúa y se hace amigo.

Después de narrar el primer encuentro, el/la docente simulará que está pensando y sugiere que todos los estudiantes participen en la historia: “¿Saben qué? creo que esta historia sería más interesante si ¡todos hiciéramos parte de ella!”.

Contando con el entusiasmo que esta propuesta generará en los pequeños, el/la docente procederá a escoger al niño o niña que representará a Gael (pueden proponer cambio de nombre por el del estudiante). Se sugiere que él o la protagonista sea el estudiante con NEE que se encuentre en el aula.

Considerando los diferentes elementos y animales que Gael irá encontrando a su paso, el/la docente irá ubicando a cada estudiante dentro del *rincón del cuento*, dejando suficiente espacio para que se pueda realizar el recorrido y hacer las posturas sin dificultad.

Dependiendo del número de estudiantes de la clase, en cada “estación” por donde pasará Gael se pueden ubicar pequeños grupos, y estos serán quienes representen, junto a Gael, las diferentes posturas.

Desarrollo

Una vez todos estén ubicados en sus posiciones, el/la docente continúa narrando “El Paseo de Gael”. El protagonista irá recorriendo el espacio durante la narración y, al mencionar un animal o elemento como árbol, puente o cobra (posturas ya aprendidas dentro de otras sesiones de yoga) deberá buscar a un compañero para realizar juntos la asana correspondiente.

Mientras Gael interactúa con los personajes, los niños y las niñas que esperan su turno para representar un elemento o animal escuchan atentamente sin moverse. Aquellos que ya hayan sido seleccionados permanecerán en su lugar, realizando las demás posturas mencionadas en el transcurso de la historia (una especie de congelado-descongelado). La historia concluye cuando Gael regresa a casa y se despide de todos sus nuevos amigos.

Para una mejor comprensión, el/la docente puede acompañar a Gael en los dos primeros encuentros y ayudar a realizar las posturas (especialmente si algún estudiante con NEE tiene restricciones de movimiento o dificultades para seguir instrucciones).

Cierre

Una vez concluida la historia, los estudiantes regresan al tapete o cojines para reflexionar sobre la actividad. Se les dará la palabra por turnos para describir su experiencia desde la perspectiva de haber representado un animal o elemento. Se fomentará la participación preguntando, por ejemplo: ¿Cómo se siente ser un árbol? ¿Cómo se sintió al ser una vaca? ¿Qué tan difícil fue representar el camello?

Recursos

- Tapete
- Cojines
- Imagen de Gael (ilustración de niño)
- Imágenes de las asanas que ya saben realizar y que se han usado previamente como ayuda visual, para apoyar sus representaciones.

EXPERIENCIA PEDAGÓGICA N.º 5

EL MONSTRUO DE COLORES

Autismo
Síndrome de Asperger
Trastorno de la comunicación

Nombre de la estrategia utilizada:

Rincones de trabajo o juego

Intencionalidad pedagógica (propósitos)

A través de la realización de posturas de yoga (asanas) previamente aprendidas, se busca que los niños y niñas con NEE puedan vivir una experiencia donde reconozcan y expresen sus emociones, que logren identificar y respetar las emociones de sus pares, a la vez que hacen uso de su cuerpo para interiorizarlas.

La intencionalidad pedagógica de esta experiencia apunta a que los niños y niñas disfruten de un relato que los lleve a despertar emociones, mientras se expresan con todo su cuerpo, a relacionarlas con su cotidianidad y a reconocer que son su principal fuente de comunicación con quienes los rodean.



Para promover el desarrollo integral de las personas, es necesario experimentar todo tipo de capacidades: cognitivas, físicas, lingüísticas, morales, afectivas y emocionales, por lo que las emociones deben formar parte de la educación y la escuela debe asegurarse de ello (López, 2005, citado por Durán, 2023, p. 21).

Ejes de trabajo (del propósito a fortalecer)

Los niños y las niñas son comunicadores activos de sus ideas, sentimientos y emociones; expresan, imaginan y representan su realidad (MEN, 2016, p. 5). Esto los hace ser únicos y diferentes. En las relaciones y comunicación con los demás llegan a comprender sus sentimientos, deseos, pensamientos e intenciones y los de aquellos con quienes comparten. De igual forma, pueden inferir los motivos que llevan a realizar las acciones propias y ajenas (MEN, 2009, pp. 17-18).

En la primera infancia es necesario desarrollar procesos comunicativos animando a los niños y las niñas a expresar sus ideas, sentimientos y emociones de manera verbal y no verbal, para poder desarrollar relaciones más significativas, en y con su entorno.

Actividades rectoras

El arte y la literatura: el arte se hace presente en la vida de cada persona y se comparte de maneras diversas. Propicia la representación de la experiencia a través de símbolos que pueden ser verbales, corporales, sonoros, plásticos o visuales, entre otros. De esta manera, impulsar la exploración y expresión por medio de diversos lenguajes artísticos para encontrar aquello que no solo hace únicos a los individuos, sino que los conecta con una colectividad, resulta fundamental en la primera infancia, puesto que lleva a establecer numerosas conexiones: con uno mismo, con los demás, con el contexto y con la cultura (MEN, 2014, p. 15).

La literatura hace parte de las artes: específicamente es el arte que se vale de las palabras para explorar otros significados que trascienden el uso convencional de la lengua y que expresan las emociones humanas a través de símbolos. Así como el compositor musical dispone unos sonidos en el tiempo y en el espacio de una partitura o la bailarina ensaya una coreografía con su cuerpo y sus movimientos, el autor de literatura trabaja las palabras (MEN, 2014, pp. 14-15).

Inicio

Para llevar a cabo esta experiencia, se hará uso del cuento “*El Monstruo de Colores*” de Anna Llenas.

Con antelación el/la docente adecuará el rincón de trabajo o juego, con telas y papeles de colores que cuelgan de las paredes y el techo. En el centro, se ubicará la figura de un monstruo elaborada en cartulina. El/la docente expresará con su cuerpo el relato recordando posturas de yoga (previamente conocidas), teniendo como traje una licra o ropa negra con trapos de colores. También habrá camisetas de colores y un antifaz para representar las diferentes emociones que el monstruo va manifestando, de esta manera llamará la atención de los estudiantes.

Se les comunica a los estudiantes que se desplazarán al rincón de lectura donde disfrutarán del relato de un hermoso cuento. Se les permite observar y analizar el rincón y que expongan sus pensamientos sobre lo que observan. Se pueden guiar sus intervenciones haciendo preguntas como: ¿Qué creen que va a pasar? ¿Por qué creen que nuestro rincón de lectura luce así hoy?

Después de escuchar algunas respuestas, ubicado(a) en el centro del grupo, el/la docente les invitará a sentarse en *asana de la mariposa*, realizando el/la misma la postura para que los niños y las niñas lo(a) imiten, para iniciar el relato denominado “*El monstruo de colores*” y de Anna Llenas.

Seguido a esto, el/la docente toma una caja que contiene pequeñas marionetas (realizadas con papel de colores -según aparecen en el cuento- y un palito de paleta) que representan al monstruo. Le entrega una a cada niño y niña. Luego, presenta su marioneta, que es más grande para que los niños la conozcan y puedan comparar con la que tienen. Este será un monstruo más grande y estará pintado con todos los colores mencionados en el cuento. La conversación se puede originar con esta pregunta: ¿Se parece este monstruo al que tienen en sus manos? Se escucharán sus opiniones invitándolos a mostrar su marioneta a sus compañeros.

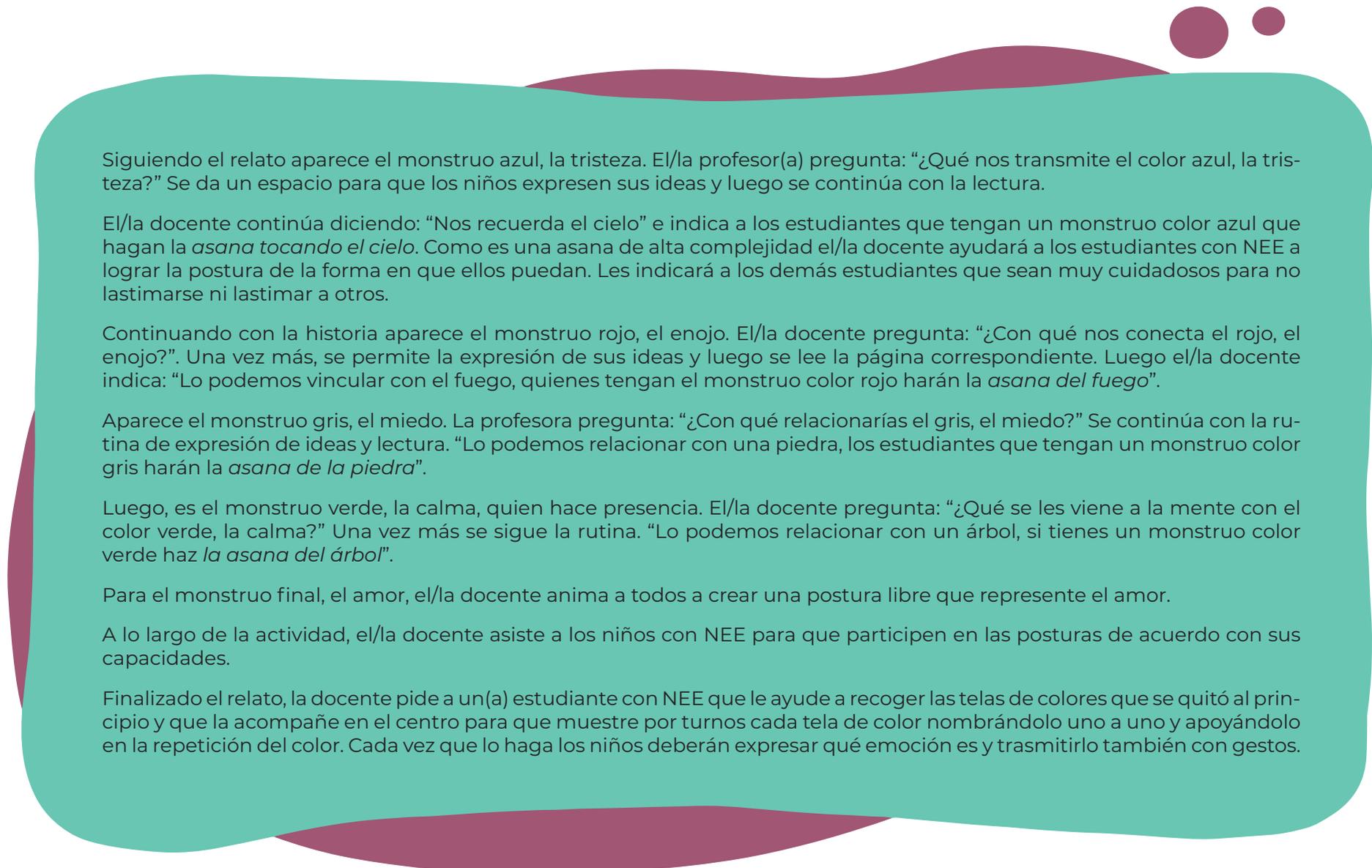
Luego se les indicará que la dejen a un lado para comenzar con el relato.

Desarrollo

El/la docente llama la atención del grupo diciendo: ¡Comenzaremos un lindo cuento lleno de muchas emociones, te invito a que las sientas y las expreses! Luego interpreta el cuento a medida que avanza con el relato. Comienza realizando la *postura del águila* narrando que el monstruo de colores se encuentra confundido y en serias dificultades, que no puede seguir así y que debe solucionarlo. Para ello, tomando la postura de la diosa, se retira cada color del cuerpo (trozos de tela) y los arroja a los lados.

A medida que transcurre la historia el/la docente pregunta a los estudiantes con qué pueden relacionar los colores.

Aparece el monstruo amarillo, la felicidad. El/la docente pregunta: “¿Con qué podemos asociar el amarillo, la felicidad?” Se invita a los niños y las niñas a que expresen sus ideas y se lee la página correspondiente del libro. El/la docente continua: “Podemos relacionarlo con el sol”. Se les indica a los estudiantes que solo quienes tengan su monstruo color amarillo realizarán la *asana saludo al sol*.



Siguiendo el relato aparece el monstruo azul, la tristeza. El/la profesor(a) pregunta: “¿Qué nos transmite el color azul, la tristeza?” Se da un espacio para que los niños expresen sus ideas y luego se continúa con la lectura.

El/la docente continúa diciendo: “Nos recuerda el cielo” e indica a los estudiantes que tengan un monstruo color azul que hagan la *asana tocando el cielo*. Como es una asana de alta complejidad el/la docente ayudará a los estudiantes con NEE a lograr la postura de la forma en que ellos puedan. Les indicará a los demás estudiantes que sean muy cuidadosos para no lastimarse ni lastimar a otros.

Continuando con la historia aparece el monstruo rojo, el enojo. El/la docente pregunta: “¿Con qué nos conecta el rojo, el enojo?”. Una vez más, se permite la expresión de sus ideas y luego se lee la página correspondiente. Luego el/la docente indica: “Lo podemos vincular con el fuego, quienes tengan el monstruo color rojo harán la *asana del fuego*”.

Aparece el monstruo gris, el miedo. La profesora pregunta: “¿Con qué relacionarías el gris, el miedo?” Se continúa con la rutina de expresión de ideas y lectura. “Lo podemos relacionar con una piedra, los estudiantes que tengan un monstruo color gris harán la *asana de la piedra*”.

Luego, es el monstruo verde, la calma, quien hace presencia. El/la docente pregunta: “¿Qué se les viene a la mente con el color verde, la calma?” Una vez más se sigue la rutina. “Lo podemos relacionar con un árbol, si tienes un monstruo color verde haz la *asana del árbol*”.

Para el monstruo final, el amor, el/la docente anima a todos a crear una postura libre que represente el amor.

A lo largo de la actividad, el/la docente asiste a los niños con NEE para que participen en las posturas de acuerdo con sus capacidades.

Finalizado el relato, la docente pide a un(a) estudiante con NEE que le ayude a recoger las telas de colores que se quitó al principio y que la acompañe en el centro para que muestre por turnos cada tela de color nombrándolo uno a uno y apoyándolo en la repetición del color. Cada vez que lo haga los niños deberán expresar qué emoción es y transmitirlo también con gestos.

Cierre

Al finalizar la historia, los niños y las niñas recogen sus marionetas y vuelven a las mesas de trabajo cooperativo. Se les explicará la actividad final que consistirá en la decoración de un antifaz según la emoción que sientan en ese momento o el color que más les llame la atención. Cada niño lo decorará a su gusto con los materiales que escoja entre los dispuestos para tal fin. Una vez decorados, podrán usarlos mientras comparten la experiencia que tuvieron durante el relato y representación de las emociones del cuento.

Recursos

- Telas de colores
- Papel de colores
- Marioneta en cartulina
- Marioneta pequeñas en papel iris de colores amarillo, rojo, azul, verde, gris o negro
- Palitos de paleta
- Vestuario docente: licra o ropa negra, trapos, camisetas o papeles de colores de acuerdo al relato
- Moldes de antifaz con cauchos
- Papel crepé de colores
- Pegante líquido
- Piedritas
- Fríjoles rojos y negros
- Colores
- Témperas
- Pinceles



EXPERIENCIA PEDAGÓGICA N.º 6

“HABÍA UNA VEZ” Y “ALLÍ HABÍA”

Autismo
Síndrome de Asperger
Trastorno de la comunicación
Trastornos neurocognitivos

Nombre de la estrategia utilizada:

Creemos nuestra propia historia

Intencionalidad pedagógica (propósitos)

Por medio de la creación conjunta de una historia y la realización de asanas previamente aprendidas, se busca que los niños y las niñas desarrollen su imaginación y creatividad representando, con su cuerpo, los diferentes elementos inventados durante el relato.

El objetivo principal es promover la capacidad de comunicación y la interacción grupal, especialmente entre compañeros de aula, fomentando la oralidad y la práctica del yoga infantil. Se pretende realizar actividades cooperativas que erijan vínculos de confianza y participación activa especialmente entre estudiantes con NEE, para que se sientan involucrados, activos, útiles y necesarios dentro del grupo.

Los aprendizajes socioemocionales deben centrarse en que los estudiantes se conviertan en protagonistas de las diversas actividades vivenciadas, motivando la interacción con el/la docente y sus compañeros. Esto les permite desarrollar prácticas culturales propias del grupo y del entorno social, construyendo, descubriendo lo que el estudiante quiere aprender, fomentando las preguntas, la observación, la reflexión, reelaborando y reconstruyendo las destrezas y conocimientos, para el planteamiento de problemas para la vida (Sánchez, 2022, p. 86).

Ejes de trabajo (del propósito a fortalecer)

El lenguaje es una actividad comunicativa, cognitiva y reflexiva que permite la interacción y el aprendizaje. A través de él, se expresan sensaciones, emociones y sentimientos, obteniendo y dando información diversa, además de ser un instrumento de aprendizaje continuo que inicia en el nacimiento y se enriquece durante toda la vida. Es entonces que, así como la familia, la escuela debe generar variadas experiencias que propicien la expresión ya que es ahí donde el alumno tiene acercamiento

con otras personas fuera del ambiente familiar al permitirle interactuar y comunicarse con los demás (Chávez, s.f., p. 1).

Actividades rectoras u otros lenguajes de primera infancia utilizados

La literatura: saber que todo ser humano se nutre de palabras y símbolos y que inventa su realidad en esa conversación permanente con las historias de los demás, confiere al lenguaje un papel fundamental en la configuración del ser humano. Desde este punto de vista, el lenguaje, en el sentido amplio de capacidad de comunicación y simbolización, la lengua oral y escrita como sistema de signos verbales compartido por la comunidad a la que se pertenece y, la literatura como el arte que expresa la particularidad humana a través de las palabras, son esenciales en la educación inicial, puesto que el desafío principal que se afronta durante la primera infancia es tomar un lugar en el mundo de la cultura, es decir, reconocerse como constructor y portador de significado (MEN, 2014, p. 15).

Inicio

El/ la docente adecuará previamente un espacio que evoque un entorno natural, como un bosque o paisaje. De ser posible, realizar la actividad en un espacio abierto, al aire libre, lo que enriquecerá aún más la experiencia.

Se invitará a los niños a que descalcen sus pies para que sientan cómodos y conectados con el entorno, para iniciar un viaje con su imaginación. Los zapatos se dejarán en un lugar alejado para que no se conviertan en distractores. Una vez listos, el/la docente los guiará al espacio preparado y les explicará que, juntos, crearán una historia en la que todos participarán.

Para recordar posturas trabajadas con anterioridad (saludo al sol, animales, árbol, puente, montaña, etc.), se realizará un breve calentamiento con una música suave de fondo, para que los niños y las niñas se sientan seguros de participar al refrescar sus conocimientos previos.

Después de este breve calentamiento, se reúnen y se sientan juntos. El/la docente explica las reglas del juego, comentando que comenzará el relato con la frase “Había una vez”. A partir de ahí, cada uno irá agregando elementos a la historia, según sus gustos o conocimientos, procurando que esta tenga sentido y utilizando la frase clave “Allí había”. Cada vez que esta frase clave se pronuncie, el narrador señalará a un(a) compañero(a), quien continuará con el relato y realizará una asana relacionada con su aporte.

Desarrollo

El/la docente comienza el relato: “Había una vez un lugar muy lindo y cálido, donde el viento susurraba y sentíamos su frescura”. Hace una pausa y les indica a los niños y a las niñas que se muevan como el viento. A continuación, seguirá: “Yo volaba entre los árboles”, y realiza la *postura del árbol*, invitándolos a imitarla. “Yo era la mariposa más hermosa del lugar”, ahora realiza la *postura de la mariposa* para que los y las estudiantes le sigan o la imiten. De esta manera demuestra la dinámica de cómo debe ser narrada la historia y cuándo realizar la postura.

Después, dará paso al siguiente narrador diciendo “Allí había...”. Se sugiere que este primer narrador sea un niño o niña con NEE, brindándole el apoyo verbal y físico necesario para participar. A medida que todos los niños y las niñas aporten a la historia, los demás compañeros imitarán las posturas correspondientes, creando entre todos un relato lleno de imaginación y movimiento.

Cierre

Cuando todos hayan participado, el/la docente cerrará la historia con una última postura. Luego, los invitará a descansar en la hierba o en el piso, cerrando los ojos para recrear mentalmente la historia que construyeron juntos, recordando cada postura. Finalmente, se agradecerá a los y las estudiantes por su valiosa contribución.

Después de esta visualización, el/la docente los invitará a hacer una reflexión sobre cómo se sintieron al crear la historia en grupo, qué aprendieron y cómo fue su propio aporte sobre el sentido de la historia. Esta reflexión puede abrir la puerta para recordar o introducir el tema de la literatura, hablando de las partes de una historia y de los elementos que la conforman.

Recursos

- Espacio abierto o aula decorada para evocar la naturaleza
- Música y parlante
- Elementos decorativos que evoquen un entorno natural



EL YOGA, EL NIÑO Y SU FAMILIA

Propuestas para trabajar en familia

A continuación, se relacionan actividades, libros, videos y páginas de interés con las que la familia puede apoyar o continuar su proceso de aprendizaje, que se realiza en el aula a través del yoga.

La familia posee un impacto en el compromiso escolar de los y las estudiantes. Mientras mayor apoyo e influencia ejerce la familia a través de la supervisión que realiza y el uso de los recursos de aprendizaje, existe un mayor compromiso escolar en ellos. En cambio, mientras más ausente se encuentra la familia del proceso de enseñanza-aprendizaje de sus educandos, menor es su compromiso escolar (Appleton et al., 2006; Benson et al., 2008; Hoover-Dempsey y Sandler, 1995; Renty y Roeyers, 2006, como se cita en Vergara, Parra, Pérez-Salas y Olivares, 2022, p. 2).

EL MONSTRUO DE COLORES

Retomando el libro “*El monstruo de colores*” de Anna Llenas, se propone una serie de actividades o proyectos que les ayudarán a los pequeños y las pequeñas a comprender sus emociones, relacionarlas con colores, texturas y movimientos, brindándoles herramientas que podrán utilizar en el *rincón de la calma* (explicado más adelante).

Si no se cuenta con el libro, se puede utilizar el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=__NmMOKND8g para seguir la lectura: Cuento El monstruo de colores # Aprende las Emociones .

Se recomienda, tanto para apoyo de las actividades como en el *rincón de la calma*, tener visibles las imágenes de cada uno de los monstruos por separado. Así, cuando se realice alguno de los proyectos, se puede mostrar el monstruo correspondiente y hacer referencia a su color y emoción.

Es recomendable realizar una actividad por semana, fomentando otras que refuercen la conexión entre emociones y sus colores. Esto ayudará al niño o la niña a ser más consciente de lo que siente y a expresarlo con mayor facilidad. Las actividades propuestas para apoyar el reconocimiento de las emociones son las siguientes:

- Organizando emociones

La primera actividad sugiere la lectura del libro, señalando cada monstruo, haciendo referencia a su color y expresando la emoción gestualmente.

Una vez finalizada la lectura, se entrega a los alumnos y las alumnas una hoja y frascos etiquetados para organizar las emociones del monstruo consultar en el enlace: <https://www.liveworksheets.com/w/es/educacion-infantil/530559>. Se les indica que colorean cada frasco según el color que el monstruo presenta para cada emoción o que dibujen aquello que los hace sentir de esa manera y que después lo colorean del tono correspondiente.

Una vez finalizada la actividad se hace un repaso de los monstruos y sus emociones. El dibujo realizado se puede utilizar para decorar el *rincón de la calma*.

Recomendaciones: las actividades pueden realizarse en cualquier orden, aquí se proponen de acuerdo con la aparición de cada monstruo en el libro. Asegúrese de mostrar siempre el monstruo a trabajar para crear la conexión con la emoción correspondiente.

- Monstruo de la alegría

Para representar la alegría, se propone decorar una balaca o gorro viejo con calcomanías de caritas felices, escarcha, dibujos y otros objetos que simbolizen la felicidad del niño o la niña (preferiblemente en amarillo para conectar con el color del monstruo). Una vez terminada la decoración, con la balaca o el gorro puesto se realiza un baile alegre al ritmo de alguna canción feliz que le encante al niño o niña o también se sugiere “Happy” de Pharrell Williams.

- Monstruo de la tristeza

Tomando como referencia lo que dice el libro sobre la tristeza, que es suave como el mar, se propone realizar una bolsa sensorial de color azul la cual es muy útil para estimular los sentidos del tacto y de la vista, así como para entretener y relajar a los pequeños. Para empezar se necesita una bolsa ziploc transparente, de preferencia sin nada escrito (de tenerlo, se puede remover con acetona), para ponerle dentro diversos materiales como, agua con aceite de bebé y escarcha, gel de baño con chaquiras de colores, o agua shampoo y colorante, dependiendo de qué textura estamos buscando. Su contenido variará según los materiales que encuentren o que deseen poner en ellas. Aquí hay diez (10) opciones de cómo hacer las bolsas (Diez bolsas señoriales – Psicomotricidad fina y estimulación sensorial <https://www.youtube.com/watch?v=N996jvCYNks&t=5s>). Luego, también podrán hacer parte del *rincón de la calma*.

- Monstruo de la rabia

Para representar esta emoción, se proponen dos opciones. La primera es realizando un dibujo libre de un monstruo pintado de rojo, decorando con frijoles de varias formas y tamaños (aprovechando que la gran mayoría de frijoles tienen diferentes tonalidades de rojo) para darle una textura dura y firme.

La segunda opción es pintar de rojo una piedra grande (del tamaño de la mano del niño más o menos) con superficie lisa, de preferencia, para pintarla con pintura roja. Una vez que se sequé se decora con la expresión facial del monstruo de la rabia, con las cejas hacia el centro y mostrando los dientes.

El dibujo puede servir de referencia visual para el *rincón de la calma*, la piedra puede ir en la caja de objetos o puede servir como pisapapeles para el niño.

- Monstruo del miedo

Para dar vida a este monstruo, se plantea realizar una máscara en cartulina o cartón con la forma de un fantasma, una araña u otro ser que simbolice el miedo. Se puede colorear de gris, negro o blanco con decoraciones oscuras. Para utilizarla, se abren dos huecos pequeños a cada lado y se pone el cordón o elástico. Usando la máscara se puede realizar un corto juego como las escondidas o la lleva. Para volver al estado de calma, se recomienda terminar con ejercicios de respiración profunda.

- Monstruo de la calma

Se sugiere hacer una “botella de la calma” con color verde para conectar con este monstruo y su emoción de paz. Será de gran ayuda en el *rincón de la calma* y en cualquier momento que los pequeños y las pequeñas necesiten volver a estado de relajación. Son muy fáciles de hacer, solo se necesita una botella plástica limpia, agua, gel de baño, aceite de bebé, jabón de manos o de

loza, pegamento con escarcha, escarcha y pequeñas figuritas. Al agitar la botella este contenido sirve de referencia visual para entender cómo está nuestro interior cuando nos sentimos mal, y cómo a través de la respiración, así como la escarcha va descendiendo una vez dejamos quieta la botella, podemos ir encontrando calma. En estos links se encuentran diferentes formas para su realización: Cómo hacer 5 botellas sensoriales para calmar a los niños <https://www.youtube.com/watch?v=li7JE08vVOY>; Frascos de la calma: <https://www.youtube.com/watch?v=uLhg-IEueTk>; DIY Como hace botellas de la calma Montessori para niños <https://www.youtube.com/watch?v=ao9231KFMxo>

- Monstruo del amor

Para el último monstruo, qué mejor forma de representar el amor que haciendo referencia a nuestros seres queridos. Para esto, aconsejamos dos diferentes formas de demostrarlo. Una, haciendo un collage con fotos familiares, de amigos y mascotas del niño o la niña, que podrá decorar con formas de corazón y color rosado. La otra forma, es realizando un portarretratos en cartulina o cartón, en forma de corazón, que podrá decorar con escarcha, calcomanías, trozos de papel o bolitas de algodón pintadas de color rosa. Para este monstruo solo se necesita dejar volar la imaginación.

Cierre de los proyecto

Al finalizar los proyectos, se recomienda releer el libro, repasando cada monstruo, su emoción y el producto derivado de las experiencias. Esto servirá como una forma de evaluar el entendimiento y el progreso del niño en cuanto al aprendizaje o reconocimiento de sus emociones. También se sugiere apoyarse con el siguiente video EL MONSTRUO DE COLORES: Yoga para niños en forma de cuento <https://www.youtube.com/watch?v=Em9pK6Db5NE> para conectar emociones con asanas. Si el niño o la niña tiene dificultades motoras, se pueden realizar algunas posturas más sencillas, que se detallan a continuación:

Alegría: *Diosa*

Tristeza: *Mariposa*

Calma: *Montaña*

Miedo: *Gato*

Rabia: *Guerrero*

Amor: *Silla*

¡A MOVER EL ESQUELETO!

Esta actividad es ideal para realizarla en familia. La expresión corporal es una herramienta muy útil para trabajar tanto la corporalidad como las emociones y la creatividad. El ser humano tiene la capacidad de expresarse de distintas maneras, y una de ellas es a través de su cuerpo. Según De Las Peñas y Gil (2019, citados por Flores et al., 2023, p. 432), esta habilidad es “inherente” a los individuos y se expresa de forma espontánea (Flores et al., 2023, p. 432). Además, Morales (2010, citado por Morales B., 2016), señala que “la expresión corporal es una aptitud específicamente humana que partiendo de la vivencia del propio cuerpo permite al individuo conectarse consigo mismo y como consecuencia expresarse y comunicarse con los demás” (p.10).

El objetivo de esta actividad es que el niño o la niña pueda expresarse moviendo su cuerpo al escuchar diferentes ritmos musicales, y luego plasmar lo que más le gustó a través de una pintura. Para esto dispondrán de diversos materiales, como pintura, marcadores, colores y pasteles, con los que se pueda expresar.

Los familiares deberán adecuar un lugar en casa para realizar la actividad, un espacio libre de muebles y objetos donde el niño o la niña pueda moverse con libertad. También pueden decorar con notas musicales, dibujos o algo artístico, lo ideal es que ellos también disfruten del espacio.

Previamente, los familiares prepararán una pista musical que incluya varios ritmos: clásicos, con tambores o batería, salsa, merengue, rock, entre otros. Luego, invitarán al niño o la niña a *mover el esqueleto*. Es importante que la invitación sea llamativa, por lo que los familiares podrán ir bailando mientras lo hacen, o incluso usar ropas divertidas y coloridas que hagan sentir al niño o la niña alegre y deseoso(a) de participar.

Primero, los familiares le pedirán al niño o la niña que se recueste, cierre sus ojos y que respire lenta y profundamente, mientras escucha la música con mucha atención. Tras la escucha, se volverá a poner la pista musical, esta vez para que el niño o la niña baile libremente, expresando con su cuerpo lo que siente al escucharla. Se sugiere que los familiares participen también para crear una atmósfera de confianza y comodidad.

Para finalizar, los padres le entregarán una cartulina al niño o la niña y le piden expresar allí, por medio de un dibujo, lo que experimentó con su cuerpo, quizás mostrando lo que más les gustó, lo que menos le gustó, su música favorita o alguna emoción sentida durante la actividad.

Recordemos que la expresión corporal crea una especie de lenguaje basado en los sentimientos o experiencias de la persona (Flores, Cabrera y Méndez, 2023, p. 432). Los materiales para el dibujo o pintura serán escogidos por el niño o la niña dentro de lo dispuesto para tal fin. Se puede retomar la pista musical para recordarle lo vivido, o bien poner música suave para que se relaje mientras crea.

RINCÓN DE LA CALMA

(Método Montessori)

Este será un lugar dedicado a la relajación, ideal para potenciar en los niños y las niñas una de las competencias emocionales básicas de toda persona con inteligencia emocional: la regulación de las emociones, también denominada autogestión o autocontrol emocional.

El *rincón de la calma* es un lugar físico cuyo objetivo es proporcionarnos bienestar cuando no nos encontremos bien emocionalmente; es decir, cuando estemos cansados, hayamos tenido un mal día, necesitemos 'desconectar' de lo que nos rodea, encontrarnos a nosotros mismos, calmarnos (Díaz, 2021, s.p.). Se trata de un recurso pedagógico que fomenta la negociación, la inteligencia emocional, la escucha activa, la empatía y la asertividad (Ripoll, 2017, s.p.).

¿Qué utilidad tiene?

Permite que los niños y las niñas tengan un lugar específico al que acudir cuando se ven superados por sus emociones, ayudándolos a evitar explosiones emocionales poco convenientes, como gritar, pegar, romper cosas, etc.

Antes de utilizarlo, se les explica a los niños y a las niñas que es un espacio al que pueden acudir cuando se encuentren enfadados, tristes, nerviosos, preocupados o simplemente cuando necesiten estar solos. Se les subraya que no es un lugar de castigo, sino un espacio libre para visitarlo cuando lo requieran. Antes de montar dicho rincón o el rincón, es necesario enseñarles cómo se utilizan los elementos y realizar algunos ensayos o hacer algunos ensayos.

¿Cómo organizamos nuestro rincón de la calma?

Ubicamos dentro de la casa un espacio, preferiblemente retirado de las zonas comúnmente utilizadas, y lo adecuamos con imágenes relajantes, un tapete y cojines. Se puede incluir una caja de relajación que contenga algunos de los siguientes elementos: cuentos sobre emociones, un frasco de la calma, esencias, un instrumento musical (palo de lluvia), laberintos de meditación, piedras con pictogramas de relajación, mandalas, un espejo, un árbol musical de Waldorf y juguetes para niños y niñas. Estos elementos pueden variar en el tiempo o según lo que él o ella encuentre más útil como herramienta de relajación.

Es fundamental recalcar que este tipo de espacio debe ser respetado, y no se debe interrumpir a quien lo esté utilizando.

Ejercicios de respiración

Enseñamos a los niños y a las niñas ejercicios de respiración para que puedan calmarse y autoregularse, como recostarse boca arriba y poner un juguete sobre su vientre, observando cómo se mueve mientras inspiran por la nariz y espiran lentamente por la boca. Otro ejercicio puede ser indagar por el olor favorito de los niños, luego pedirles que cierren sus ojos y se imaginen que lo huelen profundamente para después soplarlo al viento lento y silenciosamente. En general, las técnicas de respiración para niños se centran en el uso de la imaginación para conectar movimientos de animales, objetos o personajes con las acciones de inhalación y exhalación. Por ejemplo: un globo que se infla y desinfla, una mariposa que aletea, un gatito que se estira y se recoge, un deportista haciendo un lanzamiento, etc. se sugiere que dichas respiraciones se repitan un mínimo de tres veces por ejercicio. También se puede crear un poster donde puedan ir agregando estas respiraciones para que los niños tengan la posibilidad de escoger la que prefieran hacer en cada momento..

En un principio habrá que guiar al niño para que sepa cuando es necesario que use este espacio, pero la idea es que poco a poco comience a ser autónomo y reconozca cuándo necesita buscar esas herramientas que le ayudarán a calmarse y a volver a su centro.

MASAJES

Sin importar el diagnóstico o condición de nuestros niños (teniendo en cuenta que algunos de ellos no soportan ser tocados y esto, definitivamente, no se debe aplicar en contra de su voluntad), los masajes tienen infinidad de efectos positivos al ser relajantes, estimulantes de órganos y circulación sanguínea, así como ayudan a fortalecer la comunicación y el vínculo afectivo.

Diversos estudios avalan la eficacia del masaje infantil aplicado desde el nacimiento del menor tanto para los prematuros como para los nacidos a término. Los masajes proporcionan una serie de efectos positivos en el desarrollo integral y corporal del menor en la estimulación del sistema nervioso central, hormonal, inmunitario, respiratorio, digestivo y muscular. Practicando el masaje infantil los padres pueden comunicar su amor, cuidado y respeto por sus hijos, aumentan el conocimiento, la confianza y la interacción con ellos (Rugiero, Walton, Prieto, et al., 2008, p.258). Por el contrario, la ausencia de experiencias táctiles puede generar diversas dificultades de salud provocadas por retrasos físicos o mentales, enfermedades derivadas de problemas emocionales o limitación de la autonomía; como afirman diversos autores (Davis, 1988, p. 35; citado por Arranz, 2021, p.12).

Teniendo en cuenta que cada niño y niña es diferente y que cada condición puede presentar retos o necesidades específicas, más que recomendar un tipo de masaje, les dejamos a continuación una guía y recomendaciones según diferentes NEE:

- Masaje para niños con Necesidades Educativas Especiales de Sorkari: <http://sorkari.com/pdf/Masaje%20para%20ninos%20con%20discapacidad.pdf>
- Masajes para bebés con Síndrome de Down: <https://www.guiainfantil.com/articulos/bebes/masajes/masaje-para-bebes-con-sindrome-de-down/>
- Masaje para niños: <https://www.youtube.com/watch?v=TVYx-TiebKJw>
- Masaje de relajación para niños con autismo: <https://www.youtube.com/watch?v=7r7MxgfnTek>

RECURSOS



Lectura de cuentos recomendados

Con la lectura de los diferentes cuentos que aquí se relacionan se pueden trabajar diferentes emociones, reinventar las historias y crear actividades relacionadas, así como las que se plantearon para *El Monstruo de Colores* de Ana Llenas.

- La lechuza y la mariposa, de Cayetana Rodenas.
<https://www.yogaenred.com/2015/04/16/cuentos-para-yoga-la-lechuza-y-la-mariposa/>
- El cuento de las mariposas, de Yogic
<https://www.youtube.com/watch?v=5KCzUYJtLQQ>
- Hormiga busca la felicidad, de Ana Cristina Ortega
https://www.youtube.com/watch?v=3JJPfgsjnOk&ab_channel=AnaCristinaOrtegam%C3%A1lgi+coscuentos
- Los astronautas del espacio interior, de Yogic
https://www.youtube.com/watch?v=nZfMp5YEJtA&ab_channel=AliceZavala
- Si yo tuviera una púa, de Eva Clemente y Teresa Arias
<https://www.youtube.com/watch?v=5fbNDx3TXnY>
- El bosque de la serenidad, de Susanna Isern
https://www.youtube.com/watch?v=wFuC8Q6oZiQ&ab_channel=VirginiaHerradorLlandres

- La cola del dragón, de Mireia Canals Botines
<https://www.youtube.com/watch?v=qYo3hgRom-I>
- Cierra los ojos Ona, de Raquel Piñero
<https://www.youtube.com/watch?v=LoKO8fGuDYU>

Otros títulos recomendados que les ayudarán a los pequeños a aprender más sobre la práctica del yoga:

- Yoga en la selva, de Ramiro Calle
- Maya y el yoga, de Mamen Duch
- Julieta y un día en el jardín, de Giselle Shardlow
- Yo soy Yoga, de Susan Verde
- Sofía en una aventura por la selva, de Giselle Shardlow
- Hola Bali, de Giselle Shardlow
- Lucas en un día en la Playa, de Giselle Shardlow
- ¿Jugamos?, de Herve Tuliet
- Respira, de Inés Castel-Branco
- “Om”, de María Isabel Sánchez y Albert Arryás

Libros relacionados con la práctica de Mindfulness

- Tranquilos y atentos como una rana, de Eline Snel
- Burbujas de paz, de Sylvia Comas
- El cangrejo y la ballena, de Mark Pallis y Christiane Kerr
- Plantando semillas, de Thich Nhat Hanh
- Un bosque tranquilo, de Patricia Díaz Caneja
- Juegos *mindfulness*, de Susan Kaiser Greenland, Annaka Harris y otros

MANDALAS

Estos mandalas se pueden colorear o rellenar con diversos materiales como fríjoles, arroz, piedritas, algodón, etc. Son descargables gratuitamente.

- <https://www.edufichas.com/colorear/mandalas/>
- <https://www.mandalasparacolorear.club/>
- https://www.planetadelibros.com.co/libros_contenido_extra/31/30331_1_Zen.pdf
- <https://mandalas.dibujos.net/>
- <http://www.supercoloring.com/es/dibujos-para-colorear/artes-y-cultura/mandala> **(para imprimir y colorear)**
- <https://www.mundoprimaria.com/dibujos-para-colorear/mandalas-para-ninos> **(para imprimir y colorear)**
- <https://imprimemandalas.com/animales/> **(para imprimir y colorear)**
- <https://arbolabc.com/dibujos-para-colorear/mandalas> **(para imprimir y colorear)**
- <https://www.pinterest.es/mildelicias/mandalas-para-ni%C3%B1os/> **(para imprimir y colorear)**



AYUDAS VISUALES

A continuación, se encuentran diferentes asanas o posturas de yoga:



SALUDO HACIA ARRIBA



POSTURA DE ELEFANTE



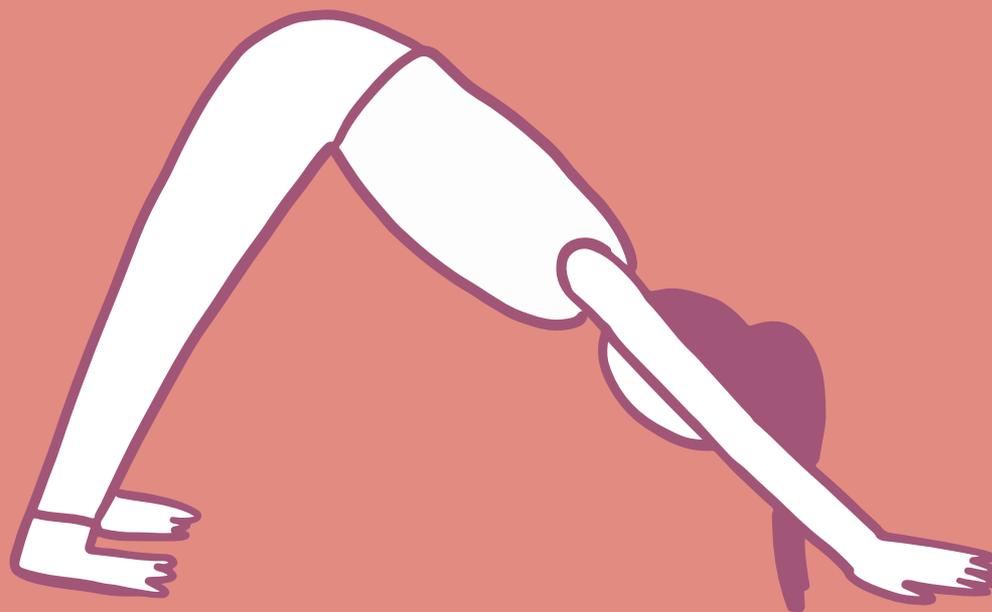
POSTURA DE PIRATA



POSTURA DE MARIPOSA



POSTURA DE ÁRBOL



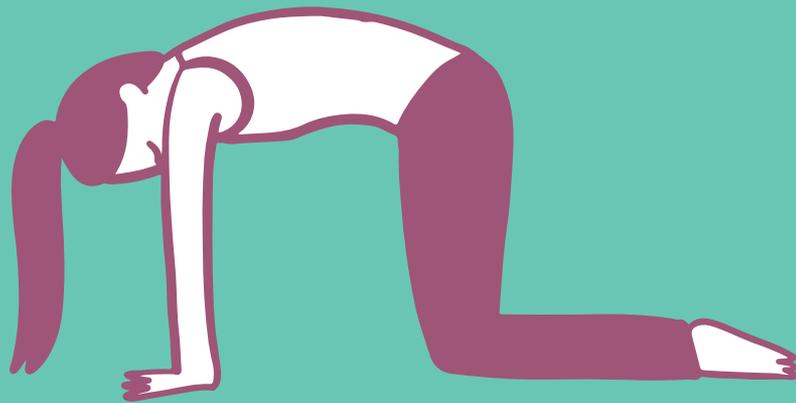
**POSTURA DE PERRO
MIRANDO HACIA ABAJO**



POSTURA DE COBRA



POSTURA DEL ÁGUILA



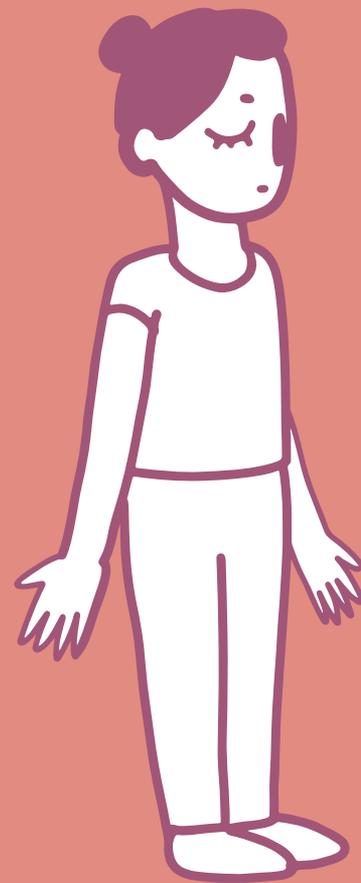
POSTURA DEL GATO



POSTURA DE LA VACA



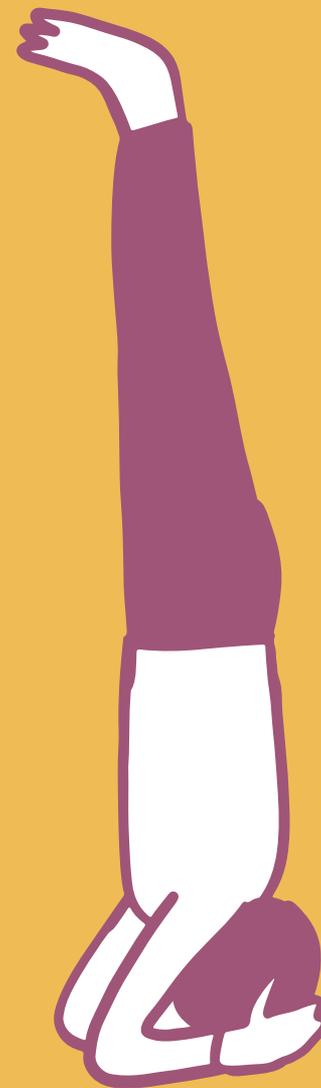
POSTURA DE CAMELLO



POSTURA DE MONTAÑA



POSTURA DE DIOSA



POSTURA TOCANDO EL CIELO



POSTURA DE FUEGO



POSTURA DE LA ROCA



POSTURA DEL GUERRERO



POSTURA DE LA SILLA



MOVIMIENTO COMPLETO SALUDO AL SOL

REFLEXIONES FINALES

Esperamos que el trabajo aquí presentado sea de ayuda para todas aquellas personas que, de una forma u otra, tienen la inmensa fortuna de encontrar en su camino y convivir, tanto en el hogar como en el aula, con seres tan maravillosos y diversos en sus habilidades, y que este material les permita contribuir de forma positiva en sus vidas.

BIBLIOGRAFÍA

Abad, E., Sánchez, L. (2018). *Manejo de emociones en niños con necesidades educativas especiales* (Tesis de pregrado). Facultad de Ciencias Sociales, Universidad Estatal de Milagro Ecuador. [https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/3939/1/PRO-PUESTA%20DE%20PRAC TICA.pdf](https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/3939/1/PRO-PUESTA%20DE%20PRAC%20TICA.pdf)

Alfaro, A. (2021). *El yoga, una herramienta también de gestión emocional*. Yoga Psicología. COPE. Referencia al libro *Yoga para equilibrar tus emociones*. Editorial Zenith. https://www.cope.es/actualidad/vivir/noticias/yoga-una-herramienta-tambien-gestion-emocional-20210721_1413492

Arranz, S. (2021). *El masaje infantil: Propuesta de intervención educativa en un aula de 3 años*. Facultad de Educación y Trabajo Social, Universidad de Valladolid. Valladolid, España. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49183/TFG-G4951.pdf?sequence=1>

Barbero, G. (2020). *La didáctica del arte vinculada a las necesidades educativas especiales*. Facultad de Educación de Segovia, Universidad de Valladolid. Valladolid, España. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/38367/TFG-B.1374.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Carrera, E. (2020). *Mindfulness y yoga infantil, el camino hacia el modelo de educación integral en educación infantil* (Tesis de pregrado). Universidad de Valladolid, Facultad de Educación. Palencia, España. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/57073/TFG-L3352.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chávez, S. (s.f.). *La expresión oral en los niños de preescolar*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. México. <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n9/a5.html>

Congreso de la República. (2022). *Ley 2216 por medio de la cual se promueve la educación inclusiva y el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes y jóvenes con trastornos específicos de aprendizaje*. Bogotá, Colombia. <https://www.asocapitales.co/wp-content/plugins/pdf-poster/pdfjs-new/web/viewer.html?file=https://www.asocapitales.co/wp-content/uploads/2022/06/LEY-2216-DEL-23-DE-JUNIO-DE-2022.pdf&nobaki=false&z=auto&stdono=&onlypdf=&raw=&fullscreen=1&sidebarOpen=false&side=false&open=false&hrscroll=#page=0>

Congreso de la República. (2016). *Ley por la cual se establece la política de estado para el desarrollo integral de la primera infancia de Cero a Siempre y dicta otras disposiciones*. Bogotá, Colombia. <https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/LEY%201804%20DEL%2002%20DE%20AGOSTO%20DE%202016.pdf>

Congreso de la República (2012). *Política de estado para el desarrollo integral de la primera infancia de Cero a Siempre*. Congreso de Colombia. Colombia.

https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1804_2016.htm

Díaz, A. (2021). *Cómo preparar un rincón de la calma en el hogar para poner en práctica el tiempo fuera positivo*. Blog Bebés y Más. <https://www.bebesymas.com/educacion-infantil/como-preparar-rincon-calma-hogar-para-poner-practica-tiempo-fuera-positivo>

Durán, F. (2023). *Programa de educación e inteligencia emocional para estudiantes con necesidades educativas especiales en educación primaria*. Universidad Europea Valencia. Valencia, España.

[https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/6509/TFM_Alba% 20Duran%20Fernandez.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/6509/TFM_Alba%20Duran%20Fernandez.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Esquitino, C. P. (s.f.). *El yoga como técnica de intervención para el desarrollo integral en la infancia*. Proyecto Educativo. Universidad de Granada, Granada. Andalucía, España.

https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/40777/ESQUITINO_CORREA_PILAR.pdf?jsessionid=45DD40C655644424FFF2411D-F6B7FC39?sequence=1

Flores, K., Cabrera, L., y Méndez, M. (2023). *La expresión corporal para la inclusión educativa de alumnos con discapacidad intelectual del subnivel básico superior*. 593 Digital Publisher CEIT, 8(6), pp. 430-443.

https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/2147/1795

Fuentes, O. (2019). *Los estudiantes con discapacidad, grupo de riesgo para el acoso escolar: una revisión bibliográfica*. Facultad de Educación, Universidad de Cantabria. Cantabria, España.

<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/17651/FuentesOtiCarmen.pdf?sequence=1>

Giménez, G., Olguín, G., y Almirón, M., (2020). *Yoga: Beneficios para la salud. Una revisión de la literatura*. Anales de la Facultad de Ciencias Médicas, 53(2). Universidad Nacional de Asunción. San Lorenzo, Paraguay.

[https://www.researchgate.net/publication/344210805_Yoga_beneficios_para_la_salud_Una_revision_de_la_literatura_Yoga_health_benefits_A_literature_review#:~:text=El%20Yoga% 20es%20una%20forma,para%20una%20intervenci%C3%B3n%20mente%2Dcuerpo.](https://www.researchgate.net/publication/344210805_Yoga_beneficios_para_la_salud_Una_revision_de_la_literatura_Yoga_health_benefits_A_literature_review#:~:text=El%20Yoga%20es%20una%20forma,para%20una%20intervenci%C3%B3n%20mente%2Dcuerpo.)

Gold, A. (2006). *Trastornos de ansiedad en niños*. Los expertos responden, Archivos de Pediatría del Uruguay, 77(1), pp. 34-38.

<http://www.scielo.edu.uy/pdf/adp/v77n1/v77n1a08.pdf>

Guerra, D., González, C., Pérez, M., Gamboa, S. Y Contreras, R. (2022). *Atención temprana a niños con retardo del desarrollo psicomotor*. Universidad de Ciencias Médicas de Granma, Policlínico Docente Jimmy Hirzel. Bayamo, Cuba.

<http://scielo.sld.cu/pdf/mmed/v26n4/1028-4818-mmed-26-04-e2684.pdf>

Gutiérrez, K., y Mejía, M. (2013). *Caracterización de la ansiedad en niños con necesidad educativa especial de la Institución Educativa León XIII en Bello Antioquia* (Trabajo de grado). Corporación Universitaria Minuto de Dios. Antioquia, Colombia.

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5140/TP_GutierrezRiosKatherine_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gutson, K., Cacchiarelli, N., Crea, V., Enseñat, V., Grosskopf, B., Lejarraga, C. et al. (2016). *Guía para el seguimiento del desarrollo infantil en la práctica pediátrica*. Sociedad Argentina de Pediatría Subcomisiones, Comités y Grupos de Trabajo. Argentina. https://www.sap.org.ar/uploads/consensos/consensos_guia-para-el-seguimiento-del-desarrollo-infantil-en-la-practica-pediatrica-68.pdf

Herrera, H., Gutiérrez G. (2023). *Resultados del tratamiento de rehabilitación física en niños con retardo en el desarrollo psicomotor*. Facultad de Ciencias Médicas Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna, Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río. Pinar del Río, Cuba. <https://doi.org/10.56294/ri202328>

Leandro B., (2019). *La práctica del yoga en alumnos con necesidades educativas especiales.*, Publicaciones Didácticas: E-Journal, (104). <https://core.ac.uk/download/pdf/235850427.pdf>

Méndez, R. B. (2015). *Yoga therapy and disability*. E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, 11(2), pp. 191-192. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86538705040>

Ministerio de Educación Nacional. (s.f.). *Actividades rectoras de la primera infancia y de la educación inicial*. Bogotá, Colombia. https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-178032.html?_noredirect=1

Ministerio de Educación Nacional. (2017). *Decreto 1421 por el cual se reglamenta en el marco de la educación inclusiva la atención educativa a la población con discapacidad*. Presidencia de la República de Colombia. Bogotá, Colombia. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/30033428>

Ministerio de Educación Nacional (2016). *Derechos básicos de aprendizaje*. Colombia. Recuperado de: <https://www.colombiaaprende.edu.co/contenidos/coleccion/derechos-basicos-de-aprendizaje>

Ministerio de Educación Nacional. (2015). *Decreto 1075 Único Reglamentario del Sector Educación*. Presidencia de la República de Colombia. Bogotá, Colombia. chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-353594_recurso_1.pdf

Ministerio de Educación Nacional. (2014). *El arte en la educación inicial*. Bogotá, Colombia. <http://www.omep.org.uy/wp-content/uploads/2015/09/el-arte-en-la-ed-inicial.pdf>

Ministerio de Educación Nacional. (2009). *Decreto por medio del cual se reglamenta la organización del servicio de apoyo pedagógico para la atención de los estudiantes con discapacidad y con capacidades o con talentos excepcionales en el marco de la educación inclusiva*. Bogotá, Colombia. https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-182816.html?_noredirect=1

- Ministerio de Educación Nacional. (2009). *Guía operativa para la prestación del servicio de atención integral a la primera infancia*. Babel Libros, Oficina de Comunicaciones del Ministerio de Educación Nacional. Colombia.
https://www.mineduacion.gov.co/primerainfancia/1739/articles-178515_archivo_pdf_ruta_version_febrero_2009.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ley 115 por el cual se expide la Ley General de Educación*. Bogotá, Colombia.
<https://www.mineduacion.gov.co/1621/w3-printer-184681.html#:~:text=Ley%20115%20de%201994%2D%20Ley,familia%20y%20de%20la%20sociedad.>
- Morales, B. (2016). *La importancia de la expresión corporal en educación infantil*. Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada. Granada, España.
https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/46109/MoralesBetancort_?sequence=1#:~:text=La%20expresi%C3%B3n%20corporal%20%C3%A1nima%20a,el%20movimiento%20y%20la%20expresividad.
- Pompa, A., y Uriol, P. (2022). *Programa mindfulness para estimular la empatía de los niños de cinco años*. Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú.
https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/15351POMPA_MARIA.URIOL_PROGRAMA.MINDFULNESS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Presidencia de la República. (2013). *Estrategia de Atención Integral a la Primera Infancia De Cero a Siempre. Fundamentos Políticos, Técnicos y de Gestión*. Colombia.
<http://www.deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/Fundamentos-politicos-tecnicos-gestion-de-cero-a-siempre.pdf>
- Puentes, S. (2018). *Mindfulness y el yoga. Autorregulación emocional a través del juego en el aula de educación infantil* (Trabajo de grado). Facultat d'Educació, Departament de Pedagogies i Didàctiques Específiques, Universitat de les Illes Balears. Palma, Isla de Majorca, España.
https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/147455/Puentes_Sheila.pdf?isAllowed=y&sequence=1
- Ramos, L. (2017). *Mindfulness aplicado a alumnos con necesidades educativas especiales*. Publicaciones Didácticas: E-Journal, (81).
<https://core.ac.uk/download/235856678.pdf>
- República de Colombia. (1991). *Constitución Política de Colombia*. Rama Judicial.
<https://www.ramajudicial.gov.co/documents/10228/1547471/CONSTITUCION-Interiores.pdf>
- Ríos, M. (2005). *Manual de educación física adaptada al alumno con discapacidad* (2ª ed.). Barcelona, España.
[https://books.google.com.co/books?id=kfjrar562mQC&pg=PA210&lpg=PA210&dq=%22hay+una+necesidad+educativa+especial+cuando+una+deficiencia+\(f%C3%ADsica,+sensorial,+intelectual,+emocional,+social,+o+cualquier+combinaci%C3%B3n+de+%C3%A9stas\)%22&source=bl&ots=PZYczqrmwq&sig=ACfU3U1hzLtbZ4wv-pi-atf7qwfrE9le9Q&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKewjpwO-bwwP3pAhXDmuAKHS0DCQE6AEwCnoECAoQAQ#v=onepage&q=brennan&f=false](https://books.google.com.co/books?id=kfjrar562mQC&pg=PA210&lpg=PA210&dq=%22hay+una+necesidad+educativa+especial+cuando+una+deficiencia+(f%C3%ADsica,+sensorial,+intelectual,+emocional,+social,+o+cualquier+combinaci%C3%B3n+de+%C3%A9stas)%22&source=bl&ots=PZYczqrmwq&sig=ACfU3U1hzLtbZ4wv-pi-atf7qwfrE9le9Q&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKewjpwO-bwwP3pAhXDmuAKHS0DCQE6AEwCnoECAoQAQ#v=onepage&q=brennan&f=false)

Ripoll, R. (2017). *El rincón de la calma*. Blog ¿Preguntas? ¡Hablemos!.
https://www.raquelripoll.com/el_rincon_de_la_calma/

Rodríguez, A. (2017). *El yoga, una práctica educativa para niños con necesidades especiales*. Expertos en Educación, Fundación Querer. Madrid, España.
<https://www.fundacionquerer.org/yoga-una-practica-educativa-ninos-necesidades-especiales/>

Romero, A., (2020), *Efectos de la implementación de un programa de mindfulness en los comportamientos impulsivos de niños del grado 1° de un colegio del norte de Bogotá* (Tesis de maestría). Universidad de La Sabana. Facultad de Educación. Maestría en Desarrollo Infantil. Chía, Cundinamarca, Colombia.
<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/42750/Tesis%20Mindfulness%20Angela%20Romero.pdf?sequence=1&isAllowed=yy>

Rugiero, R., Walton, J., Prieto, M., et al. (2008). *Efecto del masaje terapéutico en prematuros del Servicio de Neonatología del Hospital San José*. Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología, 73(4), pp. 271-276. Escuela de Medicina, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Santiago de Chile. Santiago de Chile, Chile.
<https://www.scielo.cl/pdf/rchog/v73n4/art07.pdf>

Ruíz, A., Lago, B. (2005). *Trastornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia*. Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. Curso de Actualización Pediatría, pp. 265-280. Exlibris Ediciones. Madrid, España.
https://www.aepap.org/sites/default/files/ansiedad_0.pdf

Ruíz, L., Lagos, M., Hess, V., Godoy, T., y Gómez, A. (2023). *Efectos de programas de ejercicio físico basados en un entorno escolar para mejorar el disfrute de la actividad física, desarrollo motor y condición física en niños y adolescentes con trastorno del desarrollo de la coordinación: una revisión sistemática*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 47, pp. 302-310.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8626539>

Salaníc, M. (2014). *Ansiedad infantil y comportamiento en el aula (estudio realizado con alumnos de primero, segundo y tercero primaria del municipio de Cantel)* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades. Quetzaltenango, Guatemala.
<https://es.scribd.com/document/366997685/Salanic-Manuela>

Sánchez, S. (2022). *Estrategias activas desde la complejidad y su efecto en la educación en estudiantes con NEE, en la ciudad de Quito, Ecuador*. Serie Científica de la Universidad de las Ciencias Informáticas, 15(9), pp. 82-93.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8955505>

Vargas, A., (2020). *Pedagogía Dharana: efecto del yoga y el mindfulness en las conductas en niños escolares*. Facultad de Educación, Licenciatura en Pedagogía Infantil, Universidad El Bosque. Bogotá D.C., Colombia.
<https://repositorio.unbosque.edu.co/items/4d44f1ae-6e62-4fe8-9469-e85d5327742f/full>

Vergara, A., Parra, C., Pérez-Salas, I., y Olivares, E. (2022). *Rol de la familia en el compromiso escolar desde la perspectiva de estudiantes con necesidades educativas especiales*. Revista Brasileira de Educação Especial, 28(e0120), pp. 263-280. Corumbá, Brasil. <https://www.scielo.br/j/rbee/a/tgJF7KqmjmkTSd5D35HpQNJ/?format=pdf&lang=es>

Vietro, A. (2016). *Trastornos en el desarrollo infantil: diagnóstico y atención temprana*. Revista Tendencias en Medicina, 48, pp. 41-44. https://tendenciasenmedicina.com/Imagenes/imagenes48/art_06.pdf

Villoria, L., (2020), *La Relajación en educación especial. Propuesta de un taller de mindfulness para una clase heterogénea*. Facultad de Educación y Trabajo Social. Universidad de Valladolid. Valladolid, España. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43101/TFG-G4439.pdf?sequence=1>

Zambrano Solorzano, K. D., Villarreal De La Cruz, S. G., y Ramos López, Y. (2023). *Mindfulness como técnica lúdica para la inteligencia socioafectiva*. Revista Científica Multidisciplinar G-ner@ndo, 4(1), pp. 1068-1096. Instituto Superior Tecnológico Tsáchila. Ecuador. <https://revista.gnerando.org/revista/index.php/RCMG/article/view/106/99>

Imágenes

Las claves de la postura del perro boca abajo en yoga. (s.f.). Fotografía. <https://www.vitonica.com/entrenamiento/las-claves-de-la-postura-del-perro-boca-abajo-en-yoga>

La postura de yoga de la media cobra, ¿cómo se realiza y qué beneficios tiene? (2018). Fotografía. <https://solunapilates.es/blog/index.php/2018/07/13/la-postura-de-yoga-de-la-media-cobra/>

La Postura de la vaca o bitilasana (2018). Fotografía. <https://indiamagica.com/postura-de-la-vaca/>

La Secuencia del fuego en Yoga Journal. (s.f.). Fotografía. <https://www.californianhotyoga.com/la-secuencia-del-fuego-en-yoga-journal/>

Postura de camello (2019). Fotografía. <https://www.yogisima.com/posturas-de-yoga/postura-del-camello/>

Postura de la diosa (s.f.). Fotografía. <https://sp.depositphotos.com/stock-photos/goddess-pose.html>

Postura del elefante (s.f.). Captura de pantalla de video.
<https://teachers.yogafoster.org/blog/70041/postura-de-elefante>

Postura del gato (2019). Fotografía.
<https://www.yogisima.com/posturas-de-yoga/postura-del-gato/>

El guerrero II. Postura de yoga para niños (2018). Fotografía.
<https://www.guiainfantil.com/videos/salud/el-guerrero-ii-postura-de-yoga-para-ninos/>

Baddha Konasana o postura de la mariposa (2017). Fotografía.
<https://www.relajemos.com/baddha-konasana-postura-mariposa/>

Postura de la roca (2017). Ilustración.
<https://lusatnam.jimdofree.com/2017/02/12/postura-de-roca/>

Postura de Montaña (s.f.). Fotografía.
<http://ciudadyoga.com/tadasana-postura-de-la-montana>

Postura de Pirata (s.f.). Captura de pantalla de video.
<https://teachers.yogafoster.org/blog/70054/postura-de-pirata>

Postura del puente (2015). Fotografía.
<https://www.elblogdeyoga.com/estilo-de-vida/3-posturas-yoga-te-ayudaran-aumentar-las-posibilidades-concebir/attachment/postura-del-puente/>

Saludo hacia arriba (s.f.). Fotografía.
<http://ciudadyoga.com/saludo-hacia-arriba-urdhva-hastasana>

Saludo al sol (2014). Imagen.
<http://www.greenvivant.com/muevete/yoga/saludo-al-sol/>

Shirsasana: Tocando el Cielo (2018). Fotografía.
<https://3vedicas.es/yoga/shirsasana-tocando-el-cielo>

Utkatasana – postura de fuerza (postura de silla). (s.f.).
<https://www.yogateca.com/postura/postura-de-fuerza/>

Vrksasana – Postura del árbol. (s.f.). Fotografía.
<https://www.yogateca.com/postura/vrksasana-postura-del-arbol/>

Yoga: Garudaasana o postura del águila. (2019). Fotografía.
<https://francamagazine.com/garudasana-o-postura-del-aguila/>

Videos

Aprender Juntos (s. f.). *Libro de la Semana. El monstruo de colores de Anna Llenas*.
<https://www.aprenderjuntos.cl/el-monstruo-de-colores-de-anna-llenas/>

Craftología (2019). *Frascos de la calma* (Archivo de video). YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=uLhg-IEueTk>

Chantal (2021). *El monstruo de colores: Yoga para niños en forma de cuento* (Archivo de video). YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=Em9pK6Db5NE>

Cuentos y más (2021). *Cola de dragón (Cuento sobre las emociones para preescolar)* (Archivo de video). YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=qYo3hgRom-I>

Cuentos en la nube (2019). *Cierra los ojos, Ona*. (Archivo de video). YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=LoKO8fGuDYU>

Dani & the Twins (2020). *Bolsas Sensoriales DIY para niños pequeños o bebés–Gopalipa* (Archivo de video) YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=wY9aZHdpKws&ab_channel=Dani%26theTwins

El Mundo de Aira (2023). *Cómo hacer botellas sensoriales + sonidos relajantes* (Archivo de video). YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=YLHbYzcrduo>

Gato Rainbow & Gata Moon (2019). *DIY Cómo hacer Botellas de la calma Montessori para niños* (Archivo de video). YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=ao923IKFMxo>

Haz tuyo el cuento (2019). *Si yo tuviera una púa (Asertividad)* (Archivo de video). YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=5fbNDx3TXnY>

LadaCP (2021). *El cuento de las mariposas* (Archivo de video). YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=5KCzUYJtLQQ>

Música y Salud (2021). *Masaje de relajación para niños con autismo* (Archivo de video) Youtube.
https://www.youtube.com/watch?v=7r7MxgfnTek&ab_channel=MusicaySalud

Ortega, A.C. (2020). *Yoga cuento. Hormiga busca la felicidad*. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=3JJPfgsjnOk&ab_channel=AnaCristinaOrtegam%C3%A1lgi%20cuentos

Para Relajarnos (2015). *Masaje para niños* (Archivo de video). Youtube.
https://www.youtube.com/watch?v=TVYxTiebKJw&ab_channel=ParaRelajarnos

Peque Juguetes y Sorpresas (2017). *Cuento El monstruo de colores # Aprende las Emociones* (Archivo de video). Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=NmMOKND8g>

Williams, P. (2014). *Happy* (Archivo de video). YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs

Herrador Llandres, V. (2022). *El Bosque de la Serenidad (Cuento 1)* (Archivo de video). YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=wFuC8Q6oZiQ&ab_channel=VirginiaHerradorLlandres

Zabala, A. (2023). *Los astronautas del espacio interior*. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=nZfMp5YEJtA&ab_channel=AliceZavala

Otras actividades

Discovery House Workshop. (s.f.). *Las emociones - El monstruo de colores*
<https://discoveryhouseworkshop.com/blogs/discovery-house-blog/las-emociones-el-monstruo-de-colores>