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 Rozo 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.° 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

Coautoras
Laura Juliana Arias Bustamante
Marcela Jiménez Hennessy
Leider Rojas Garzón

Asesora y editora académica
Katherine Rozo 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**