



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 coloreen 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 coloreen 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=ao923IKFMxo>

- 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>