



Yoga y emociones para
niñ@s

Proyecto Yoga Infatil

Raquel Castillo
Duniya (Facebook)
duniyarachel@gmail.com
629503413

Maestra en Educación Especial
Maestra en Audición y Lenguaje
Licenciada en Psicopedagogía
Formada en Inteligencia Emocional
Profesora de yoga infantil

En estos tiempos de cambio necesitamos más que nunca conectar con nuestr@s peques y acompañarl@s desde el amor y el respeto. Es de vital importancia que vivamos esta situación de la mejor forma posible, por ello nuestros niños y niñas deberían tener acceso a este tipo de clases de yoga y emociones donde se implicaran de una forma consciente en sus propios procesos emocionales, entendiendo lo que están viviendo y obteniendo soluciones a su medida, sobre todo aumento de la seguridad en ellos y ellas mismas y autonomía personal en áreas sociales, trabajo en equipo, aceptación de situaciones y búsqueda de soluciones, ...

Ofrezco un seguimiento psicopedagógico a cada niño o niña que así lo necesite, observándolo en su entorno y viendo que aptitudes necesita reforzar o trabajar.

Ofrezco también herramientas y recursos físicos, didácticos y emocionales para crear y fortalecer vínculos y bases sostenibles ya sea en familia o en las aulas.

Duniyayoga es un proyecto que surge de la **necesidad** que tienen l@s más pequeñ@s **de reconocer y expresar sus emociones de una forma más asertiva**. Con esto se pretende mejorar las relaciones familiares y sociales, uniendo lazos para reforzar la seguridad y autoestima en ell@s mism@s.

Por ello, se especializa en el tema inteligencia emocional y dedicará todo el curso a buscar propuestas innovadoras y aportar **recursos, actividades, experiencias pedagógicas, artículos de actualidad...** y por supuesto, seguir aprendiendo en el mundo de la **Inteligencia emocional**. Obviamente, será a través de vuestro feedback y vuestras opiniones como podremos crear **un proceso educativo que vaya más allá del aula.**

Es un proyecto educativo orientado a desarrollar el mundo emocional de niños y niñas a través del **YOGA**. Este proyecto también incluye pinceladas de Mindfulness, utilizando técnicas y ejercicios de estas dos disciplinas l@s alumn@s conseguirán poco a poco adquirir herramientas personales para **conocer y controlar sus emociones** además de **mejorar sus**

YOGA Y EMOCIONES para niñ@s
relaciones con los demás a través de la empatía y la comprensión de sus actitudes y comportamientos.

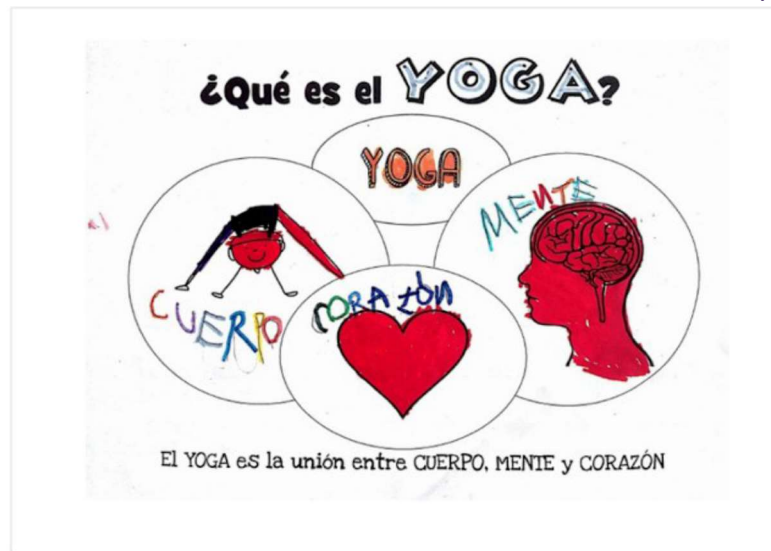


A través del **YOGA** desarrollaremos cambios positivos no sólo físicos sino que adquirirán una mayor **autoestima, autonomía y un mayor autocontrol en sus actos y pensamientos.**



YOGA

Es una disciplina que combinando ejercicios, respiración, relajación y meditación proporciona salud y bienestar, al mismo tiempo que desarrolla conciencia, fuerza y flexibilidad tanto en la mente como en el cuerpo.



YOGA PARA NIÑ@S

Yoga para niños es una manera divertida de desarrollar su potencial creativo y su capacidad para superar retos a través de juegos y dinámicas divertid@s y llenos de sorpresas para que muevan el cuerpo a través de las beneficiosas posturas de yoga. Al introducir a l@s mas peques en la práctica del yoga se estimula su creatividad, imaginación y sensibilidad, además de crearle consciencia de su conexión con la naturaleza. Conforme avanza en

sus clases, desarrolla fuerza, equilibrio, flexibilidad, coordinación física y mental. Siempre desde el respeto a l@s demás y con el trabajo en equipo hacemos una actividad no competitiva, sino cooperativa donde desaparecen los roles y que no está basada en el premio. Aprenden a conocer sus emociones y poco a poco como canalizarlas y ser capaces de expresar lo que sienten de una forma empática y respetuosa. L@s niñ@s aprenden a mantener la calma en situaciones difíciles, crecerán con un corazón y mente fuertes.

**¿Qué beneficios adquieren los niñ@s
que practican YOGA?**



1. Beneficios físicos



- Mayor flexibilidad, elasticidad y agilidad.
- Corrige los malos hábitos posturales de la columna.
- Fortalece la musculatura, tonifica el cuerpo.
 - Aumenta la energía y la vitalidad.
 - Mejora de la coordinación psicomotriz.
- Desarrolla la fuerza y la resistencia corporal.
- Reduce el riesgo de producirse lesiones deportivas.
- Aprenden a respirar de forma más saludable.
 - Mejoran los patrones del sueño.

2. Beneficios mentales



- Armoniza su carácter y serena su estado de ánimo.
- Aprenden a controlar sus pensamientos. (Auto-control).
- Desarrolla la concentración, la atención y la creatividad.
 - Canaliza la energía, logrando ser más tranquilos.
- Ejercita la memoria y mejora el rendimiento escolar.
- Ayuda a relajarse y a calmarse cuando lo necesitan.
- Aprenden a enfocar, a tomar mejores decisiones.
- Conciencia sobre su propia personalidad (Auto-conocimiento).

3. Beneficios emocionales



- Refuerza su autoestima, aprenden a valorarse.
- Adquieren mayor autonomía, se valen más por sí mismos.
- Se vuelven más respetuosos y tolerantes ante los demás.
- Potencia el trabajo en equipo, ayuda en la comunicación.
 - Mejora la habilidad para manejar las emociones.
 - Seguridad y confianza en ellos mismos.
- Mayores sentimientos de compasión por los demás.
- Más paciencia, adquieren un propósito más claro.
- Mejores relaciones familiares y sociales.

¿Por qué MINDFULNESS? Sabías qué:

¿Cada vez hay más países que incorporan la práctica de Mindfulness en sus colegios?

¿Los niños que practican Mindfulness gestionan mejor sus emociones, aumentan sus niveles de atención y concentración y muestran menores niveles de estrés y ansiedad?

¿En las familias en las que se practica Mindfulness disminuyen las discusiones y el clima se hace más sereno?

Mindfulness es centrar la atención en lo que sucede aquí y ahora, en el momento presente, con una actitud amable y de curiosidad. Se trata de una atención deliberada al momento presente, libre de juicios, con una mirada compasiva y de aceptación hacia todo lo que sucede

¿Qué beneficios aporta el MINDFULNESS en los más pequeñ@s?

- Aumentan la conciencia corporal
- Mejoran la gestión emocional
- Mejoran la interacción social
- Incrementan las habilidades cognitivas: memoria, concentración, autocontrol
- Incrementan la serenidad y el bienestar
- Potencian la empatía y la comprensión hacia los demás
- Disminuyen la ansiedad
- Desarrollan habilidades para la resolución de conflictos
- Despierta en las personas los valores de gratitud y confianza
- Nos ayudan a querernos más

Las sesiones tienen diferentes objetivos cada día, y todas ellas se desarrollan en un ambiente lúdico y sereno, donde los niños aprenden a amar el silencio, a reconocer sus emociones, a observar su cuerpo y sus pensamientos. Incluso los más pequeños. En cada sesión todo esto les ayudara a relajarse, disfrutar del momento presente de calma y les aportara herramientas para conseguir este estado en cualquier momento y lugar, con el tiempo serán capaces ell@s mismos de poner en practica estas

¿Por qué necesitamos YOGA?

Es yoga a través de técnicas que estimulan las capacidades de aprendizaje y motivación; contribuye a una mejora en la concentración de los niñ@s, al tiempo que realizan ejercicio físico y desarrollan su consciencia emocional. La práctica de yoga, disminuye la agitación, el estrés. Los profesores logran una relación más equilibrada con sus alumnos ya que estos desarrollan su capacidad de atención, escucha y concentración. Con la práctica se reducen sentimientos de impotencia y agresividad muy comunes en los niñ@s, que a largo plazo se traduce en un equilibrio emocional importante.

Existe la opinión bastante extendida de que los niñ@s de hoy en día, con la nueva era de la tecnología, están expuestos a miles de estímulos que alteran su concentración. Tienen demasiada información y no aciertan a procesarla bien. Les falta disfrutar sin más del momento presente.

El yoga mejora el comportamiento general de los niñ@s y el rendimiento académico es cada vez mejor. Todo esto se complementa para que exista una sensación de calma y armonía.

Creemos fielmente que los niñ@s aprenden mejor cuando se divierten, por lo que una clase de yoga es una práctica llena de sorpresas constantes, música, movimiento, alegría y diversión, de una manera creativa y original permitiendo al niñ@ aprender de su propia experiencia y compartirla con l@s demás.

¿Qué herramientas y técnicas usamos?

YOGA: Posturas de Yoga y estiramientos.



MINDFULNESS: Ejercicios de RESPIRACIÓN y atención consciente
(Desarrollo de la capacidad de Concentración)



RELAJACIÓN: Técnicas de relajación y posturas de calma.



ARTE-TERAPIA: Mantras, musicoterapia, mandalas, danza y expresión corporal.



MASAJES: Masajes terapéuticos y relajantes.



ACROYOGA: Posturas de Yoga en PAREJA



YOGA-CUENTOS: Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través de los cuentos



AUTOESTIMA: Juegos sobre crecimiento personal



CREA-YOGA: Desarrollo de la CREATIVIDAD a través del YOGA (manualidades).



Además de estas actividades, **DuniyaYoga** es una propuesta de aprendizaje vivencial y por descubrimiento que incluye el desarrollo de **PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN**. Pero esto, depende mucho de lo que los niñ@s piensen, porque ell@s son l@s **PROTAGONISTAS DE SU APRENDIZAJE!!**

ESTRUCTURA DE LA CLASE

- Nos damos la bienvenida al llegar a clase.
- Hacemos un calentamiento del cuerpo con música.
- Hacemos el Saludo al Sol con una canción (Secuencia básica de posturas de yoga).
- Practicamos las posturas de yoga a través de juegos creativos adecuados para cada edad.
- Bajamos el ritmo de la clase, practicando un juego de concentración.
- Aprendemos a respirar, fomenta la concentración y les enseña la importancia de la respiración (si no hay respiración, no hay vida).
- Relajamos nuestro cuerpo y nuestra mente aprendemos a estar quiet@s y tranquil@s.

GRUPOS DE EDADES

- Niños de entre 1 y 2 años. Hasta 8 niños por clase aproximadamente
- Niños de entre 3 y 6 años. Hasta 8 niños por clase aproximadamente
- Niños de entre 7 y 9 años. 12 niños por clase.
- Niños de entre 10 y 12 años. 12 niños por clase.

Se pueden mezclar las edades y los grupos estudiando las necesidades de l@s peques.

• Material básico necesario:

Esterillas, colchonetas,...

La clase se imparte en una sala tipo gimnasio o similar, aunque en los coles que no hay gimnasio se suele llevar a cabo en aulas normales, retirando previamente sillas y mesas y colocándolo de nuevo todo en su sitio al finalizar la clase, de eso yo me hago responsable.

Debido a la situación actual se podría realizar la actividad en una sala ofrecida por el ayuntamiento, así prevenimos entrar el cole personal de fuera.

Presupuesto.

La cuota de la actividad de yoga y emociones es de una hora semanal, 15€/mes.

Lo recomendable es una sesión semanal.

Aun así, también se podrían plantear dos horas semanales previo acuerdo.

Para más información me encantaría poder concertar una reunión en persona y poder conocernos y aclarar cualquier tema necesario.

Por supuesto que se cumplirán todas las medidas de seguridad por prevención, en mi caso es bastante sencillo que no tengan contacto entre ellos ya que se pueden poner las esterillas a la distancia indicada, yo me encargaría de la limpieza y desinfección de la sala y del material antes y después de cada sesión.

Gracias por su atención y buen día.

Raquel Castillo