



# Julietta y un Día en el Jardín

Un cuento de primavera  
de yoga para niños

Escrito por Giselle Shardlow  
Ilustraciones de Hazel Quintanilla  
Traducido por Viviana Scirgalea

# Cómo usar este libro de yoga para niños

Bienvenido/a a Kids Yoga Stories (Cuentos de Yoga para Niños). Nuestros libros de yoga están diseñados para integrar el aprendizaje, el movimiento y la diversión. Debajo encontrarás algunos consejos para aprovechar al máximo este libro de yoga de primavera:

1. Hojea la historia para familiarizarte con el formato. Presta especial atención a la **postura de yoga** que aparece en un círculo en cada página. A cada postura le corresponde una **palabra clave**.
2. Lee el cuento con los niños, pero esta vez realicen las posturas a medida que avanzan en la historia. Usa como guía las ilustraciones que muestran a Julieta realizando las posturas. Estimula la imaginación de los niños.
3. Para obtener más información usa la Lista de Posturas de Yoga para Niños y la Guía para Padres y Educadores incluidas al final del libro.

¡Disfruta de tu cuento de yoga,  
pero por favor hazlo con seguridad!





Postura de  
la Montaña  
Extendida



"¡Buen día, mundo!",  
dijo Julieta al ver los rayos  
amarillos del **sol**.







"¡Vamos a jugar en el jardín, Lolo!".  
Julieta alzó a su cachorrito y le dio  
un abrazo. El cielo estaba pintado  
de un hermoso color azul.

De pie  
inclinándose  
hacia el  
frente



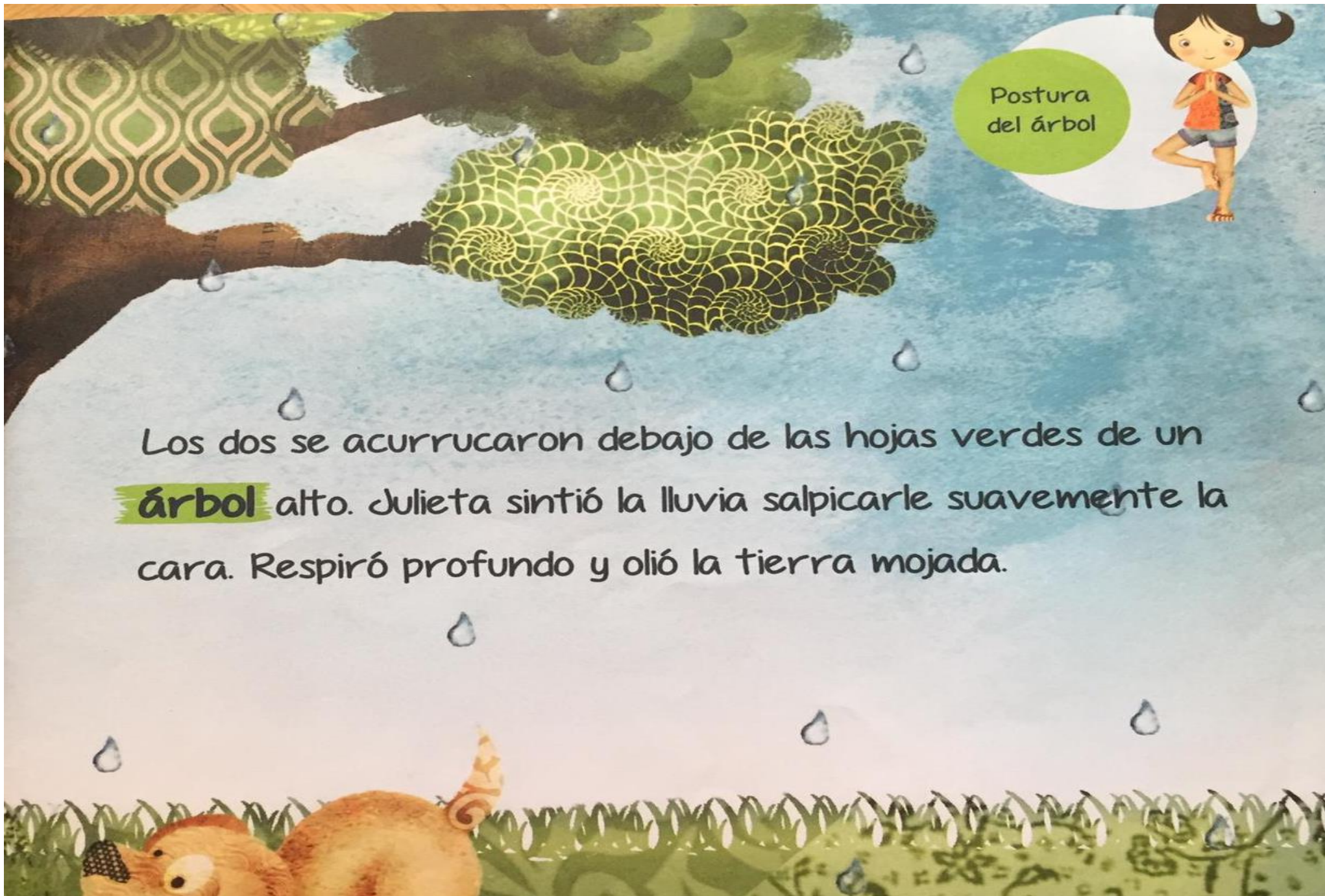
Julieta y Lolo corrieron y saltaron  
alrededor del patio trasero.



Al rato comenzó a caer una **lluvia** suave.









Postura  
del árbol

Los dos se acurrucaron debajo de las hojas verdes de un **árbol** alto. Julieta sintió la lluvia salpicarle suavemente la cara. Respiró profundo y olió la tierra mojada.






Postura  
del  
guerrero  
3



Lolo miró hacia arriba e inclinó su cabeza para escuchar.



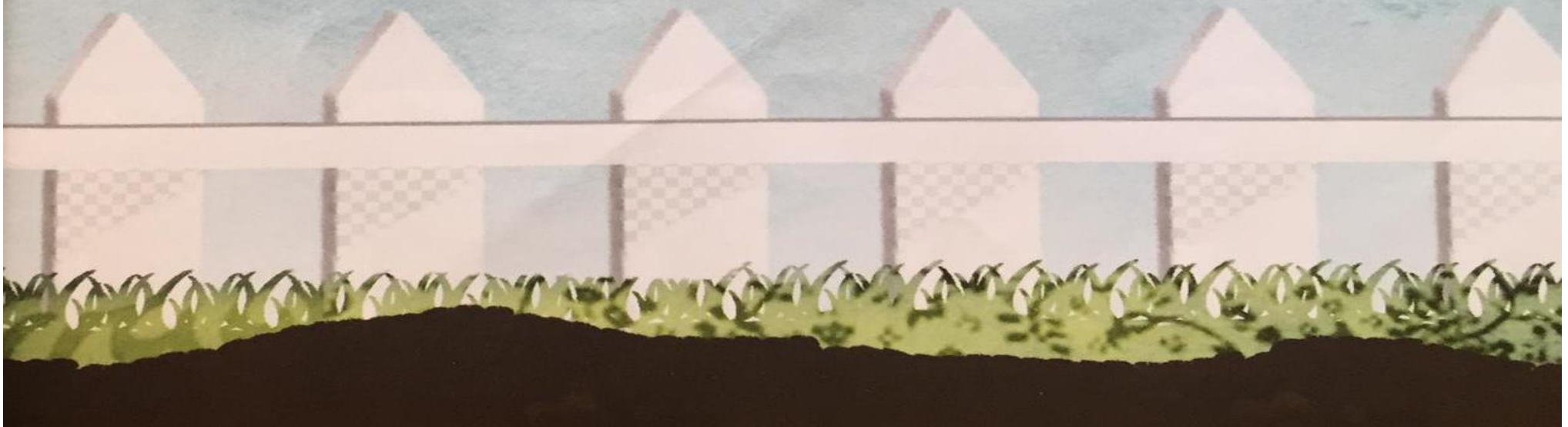
A colorful illustration of a young girl with long black hair, wearing a red and blue patterned shirt and blue shorts, standing on a grassy field. She is looking up at a red bird flying in a blue sky with white clouds. The scene is set during a rain shower, with several raindrops falling around her. A speech bubble containing text is positioned above the girl's head.

Julieta también miró  
hacia arriba. Un pájaro  
rojo se estaba  
acomodando en su nido.

Postura  
en cuclillas




Julieta recordó que tenía semillas de calabaza para **plantar** en el jardín. Esparció las semillas en la tierra marrón y mojada, con cinco centímetros de distancia entre ellas. "¡Me encanta ensuciarme las manos!".



Luego, la llovizna se detuvo.





Postura  
de la  
langosta

“¡Mira, Lolo! ¡Una oruga  
naranja! A veces las  
**orugas** son traviesas y  
se comen las hojas, ¡pero  
igual son hermosas!”,  
dijo Julieta.



Lolo ladró  
entusiasmado.







Postura  
del  
héroe

“Las flores coloridas y de aroma dulce,  
como los tulipanes, atraen a las **abejas**  
amarillas”, dijo Julieta. “Las abejas  
ayudan a que nuestro jardín crezca”.

Lolo movió alegremente su colita.





Postura  
del  
zapatero



Lolo saltó una y otra vez, intentando atrapar a una **mariposa** púrpura que revoloteaba alrededor del jardín.



"Que tontito  
mi cachorrito"

dijo Julieta  
riéndose bajito.





“¡A las mariposas les encantan  
las **flores** de color rosa!”,  
le dijo Julieta a Lolo.



Postura  
de flor



“Es por eso que plantamos zinnias”.

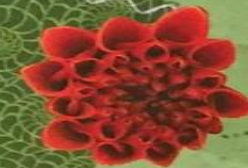




Postura  
del muerto

Julieta y Lolo se acostaron en el pasto, mientras escuchaban a los pájaros piar. Justo en ese momento, Julieta vio una vista maravillosa.

“¡Mira, Lolo! ¡Es un **arcoíris!** Adoro la lluvia”.

















# Lista de posturas de yoga para niños

La siguiente lista pretende ser solamente una guía. Por favor incentiva la creatividad de los niños mientras garantizas su seguridad.

	Palabra clave	Postura de Yoga	Demostración
1	Sol	Postura de la montaña extendida	
2	Lluvia	De pie inclinándose hacia el frente	

	Palabra clave	Postura de Yoga	Demostración
3	Árbol	Postura del árbol	
4	Pájaro	Postura del guerrero 3	
5	Plantar	Postura en cuclillas	

	Palabra clave	Postura de Yoga	Demostración
6	Oruga	Postura de la langosta	
7	Abejas	Postura del héroe	
8	Mariposa	Postura del zapatero	

	Palabra clave	Postura de Yoga	Demostración
9	Flores	Postura de flor	
10	Arcoíris	Postura del muerto	

# Guía para padres y educadores

Esta guía contiene consejos para que usted obtenga el mayor provecho de la experiencia de leer cuentos de yoga con niños pequeños.

**La seguridad es lo primero.** Asegúrese de que el espacio esté despejado y limpio. Retire cualquier objeto peligroso o innecesario. Usen ropa comfortable y practiquen descalzos. Espere de una a dos horas después de comer antes de practicar yoga.

**Los accesorios son bienvenidos.** Las colchonetas de yoga (o toallas, si se encuentran en una superficie que no resbala) son opcionales. Los accesorios primaverales y la música relacionada a la primavera son un buen complemento para esta historia.

**Adapte la historia a la edad del grupo.** Use este libro de Kids Yoga Stories (Cuentos de Yoga para Niños) como una guía, pero adáptelo de acuerdo a la edad de sus niños. Siéntase en la libertad de alargar o acortar su viaje para asegurarse de que los niños estén completamente involucrados durante el tiempo que están juntos. Nuestra recomendación es que trabaje con niños de dos a cinco años (bebés mayores y prescolares).

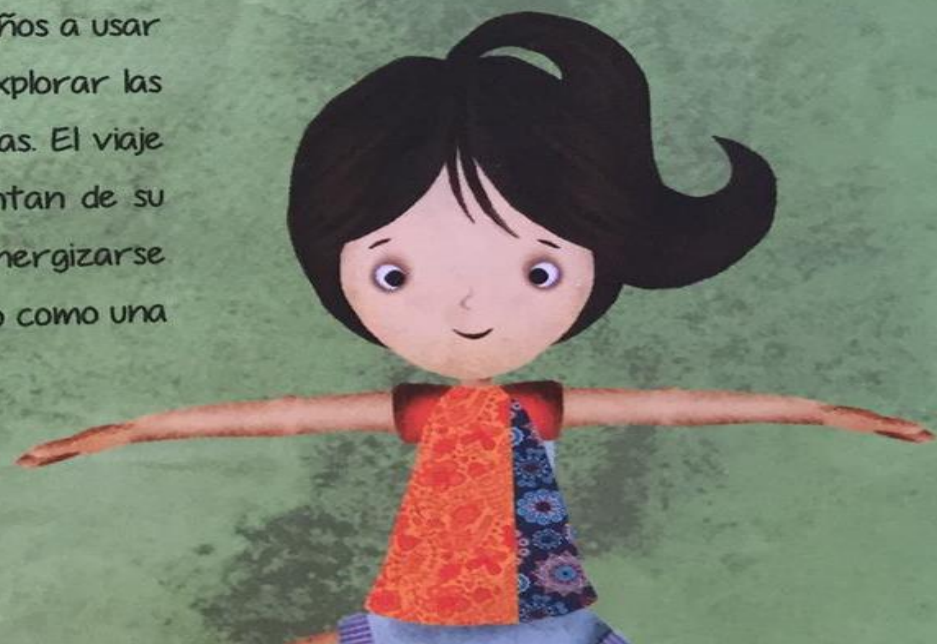
**Hablen juntos.** Involucre a sus niños en el tema del libro. Hablen sobre las palabras clave y sobre las estaciones del año, para que puedan generar conexiones significativas. Explique el propósito de los cuentos de yoga: integrar el movimiento, la lectura y la diversión.

**Aprendan mediante el movimiento.** Estudios sobre el cerebro han demostrado que aprendemos mejor a través de la actividad física. Nuestros cuerpos están diseñados para estar activos. Alentar a los niños a representar las palabras clave no sólo les permitirá divertirse, sino que además los ayudará a aprender sobre los colores y la primavera. Use la repetición para involucrar a los niños y ayudarlos a aprender los movimientos. Pida a los niños que digan o adivinen cuál es la siguiente postura en su exploración.

**Desarrolle conciencia de la respiración.** A lo largo de la práctica, dirija la atención hacia la inhalación y la exhalación, de manera alegre. Incentive a los niños a realizar el sonido de un zumbido como el de las abejas. Intenten mantener las posturas el tiempo suficiente para respirar profundo algunas veces.

**Relájense.** Permita que los niños se tomen un tiempo al final de la sesión para mantener una postura de relajación durante al menos cinco a diez minutos. Masajeé sus pies durante o después de este período de relajación. Las técnicas de relajación les ofrecen a los niños una manera de manejar el estrés en sus vidas. Refuerce los beneficios y la importancia del tiempo en silencio para sus mentes y sus cuerpos. Introduzca la meditación, que puede ser tan simple como sentarse en silencio durante algunos minutos, como una forma de llevar tranquilidad a sus vidas repletas de estímulos.

**Relájese y disfrute.** Una experiencia de yoga para niños no es tan formal como una clase para adultos. Incentive a los niños a usar su creatividad y permita que se tomen su tiempo para explorar las posturas. Evite enseñar posturas perfectamente alineadas. El viaje pretende ser divertido y disfrutable. Los niños se alimentan de su entusiasmo. Así que aproveche la oportunidad para energizarse usted también. Lean y realicen juntos las posturas del libro como una manera de conectarse.



# Acerca de Kids Yoga Stories

Esperamos que hayas disfrutado tu experiencia de Kids Yoga Stories (Cuentos de Yoga para Niños).

Visita [www.kidsyogastories.com](http://www.kidsyogastories.com) para:

**Recibir actualizaciones.** Para conocer las novedades, los sorteos, artículos e ideas para tus actividades, regístrate gratis en nuestro Boletín de Cuentos de Yoga para Niños.

**Comunicarte con nosotros.** Por favor comparte con nosotros tu experiencia en tu viaje de yoga. Envíanos fotos practicando las posturas o leyendo la historia. Describe tu viaje en nuestras redes sociales (Facebook, Pinterest, Twitter o Google+).

**Revisar recursos gratuitos.** Lee nuestros artículos sobre libros, yoga, crianza de los hijos y viajes. Descarga uno de nuestros planes de lecciones de yoga para niños o nuestras páginas para colorear.

**Leer o escribir una reseña.** Lee lo que otros tienen para decir sobre nuestros libros de yoga o publica tu propia reseña en Amazon o en nuestro sitio web. Nos encantaría escuchar cómo has disfrutado este libro de yoga.

Gracias por ayudarnos a difundir nuestro mensaje integrador del aprendizaje, el movimiento y la diversión.

**Giselle**

**Kids Yoga Stories**

[www.kidsyogastories.com](http://www.kidsyogastories.com)

[giselle@kidsyogastories.com](mailto:giselle@kidsyogastories.com)

[www.pinterest.com/kidsyogastories](http://www.pinterest.com/kidsyogastories)

[www.facebook.com/kidsyogastories](http://www.facebook.com/kidsyogastories)

[www.twitter.com/kidsyogastories](http://www.twitter.com/kidsyogastories)

[www.amazon.com/author/giselleshardlow](http://www.amazon.com/author/giselleshardlow)

[www.goodreads.com/giselleshardlow](http://www.goodreads.com/giselleshardlow)

## Sobre la autora

Giselle Shardlow recurre a sus experiencias como maestra, viajera, madre y yogui para escribir sus cuentos de yoga para niños. El propósito de sus cuentos es fomentar el desarrollo de niños felices, sanos y globalmente educados. Ella vive en Boston con su esposo y su hija.

## Sobre la ilustradora

Desde niña, Hazel Quintanilla ha sentido una gran pasión por las ilustraciones. Esta dedicación ha motivado a autores talentosos de todo el mundo a buscar su arte. Hazel ilustró más de veinte libros y espera ilustrar muchos más. Vive en Guatemala con su esposo y sus tres hermosos perros.

