

## HOLA PADRES,

El yoga puede mejorar la concentración, el control y la conciencia del cuerpo, la memoria, la autoestima, el rendimiento académico, reduce la ansiedad y el estrés y disminuye el riesgo de lesiones en los niños. Su hijo/hija puede practicar yoga por su cuenta o puede ser un gran ejercicio para toda la familia. En este boletín, ofrecemos muchas actividades que animarán a toda su familia a descubrir y divertirse con el yoga.

## ACTIVIDADES

### BEBÉS (3 – 18 MESES)

#### LA POSTURA DEL PERRO BOCA ABAJO

##### MATERIALES:

- Esterilla de yoga (opcional)

##### DIRECCIONES:

- Párese sobre una esterilla o alfombra de yoga y agáchese en [postura del perro boca abajo](#) con su hijo/hija cerca de usted.
- Anime a su hijo/hija a gatear debajo de usted y ayúdelo a levantarse mientras sostiene la posición
- Deje que su hijo/hija se quede allí con usted durante unos momentos en forma de V invertida.

[Pulse aquí](#) para más ideas.

### NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

#### CONEJITO RESPIRANDO

##### DIRECCIONES:

- Siéntese de rodillas como un conejito con su hijo/hija en la misma posición frente a usted.
- Mueva la nariz como conejitos y finja que está oliendo flores.
- Tome tres respiraciones rápidas y breves por la nariz.
- Exhale lentamente por la boca con una exhalación larga y suave.
- Este ejercicio ayuda a los niños a calmarse y relajarse.

[Pulse aquí](#) para más ideas.

### NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

#### YOGA CON UNA CANCIÓN

##### MATERIALES:

- [Pulse aquí](#) para aprender las poses de los animales de granja
- Esterilla de yoga

##### DIRECCIONES:

- Practique con su hijo/hija las poses de los animales de granja para que se familiaricen con ellas.
- Párese con su hijo/hija en la esterilla de yoga.
- Canten juntos la canción en inglés: "Old McDonald Had a Farm" (El Viejo McDonald Tiene Una Granja)
- Deje que su hijo/hija tome la iniciativa para crear poses que coincidan con la canción.
- Puede usar otras canciones y agregar poses de yoga para representarlas.

[Pulse aquí](#) para ver más poses de yoga.

### JK/SK (4 – 6 AÑOS)

#### ESTIRAR Y EQUILIBRAR

##### DIRECCIONES:

- Siéntese con su hijo/hija en el suelo uno frente al otro.
- Tórnense de las manos y tórnense los pies.
- Suavemente, comiencen a estirarse hacia adelante y hacia atrás en un movimiento lento y constante.
- Repita unas cuantas veces y luego mantenga la posición quieta por unos momentos con una persona inclinada hacia atrás y la otra inclinada hacia adelante.
- Continúe estirando y sosteniendo durante unos minutos.

[Pulse aquí](#) para más ideas.

### NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

#### RESPIRA Y RELÁJATE

##### DIRECCIONES:

- Relájese: siéntese con la espalda recta o recuéstese en el suelo. Relaje su cuerpo, vacíe su mente y esté atento a su respiración.
- Inhala: estás consciente de tu respiración y respiras profundamente, por la nariz.
- Exhale: siga su respiración fuera de su cuerpo, vacíe primero el estómago, luego la parte inferior de los pulmones y luego la parte superior de los pulmones. Deje que sus hombros se relajen por completo.
- Respire: Tome una respiración de yoga. Esto se hace con el siguiente ritmo: 7 conteos de inhalación - 1 conteo de retención - 7 conteos de exhalación - 1 conteo de retención.
- Repetir: repita este ejercicio de respiración en cualquier momento que desee. La respiración yóguica te enseña a respirar por la nariz y a alargar tu exhalación, aumentando tu salud física y mental. Con la práctica, esto se convertirá en su respiración normal, sin requerir un esfuerzo particular.

[Pulse aquí](#) para ver más poses de yoga.



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

#### CONSEJO PARA HOY

- Establezca un horario regular para el tiempo de yoga en familia con sus hijos.
- Cantar puede ayudar a practicar yoga con niños pequeños.
- Haga menos poses, pero repítalas con frecuencia.
- Concéntrese en divertirse con el movimiento, no en practicar poses perfectamente alineadas.
- Use ropa cómoda y practique descalzo.