



Yoga y Los Basics



Maximizar el Amor, Manejar el Estrés - El yoga crea oportunidades para fortalecer los lazos y aliviar el estrés. Practiquen posturas de yoga juntos para fomentar la conexión y un ambiente tranquilo. Las técnicas de respiración guiada pueden ayudar tanto a niños como a adultos a manejar el estrés.

Hablar, Cantar y Señalar - Durante las sesiones de yoga, utilicen un lenguaje descriptivo para explicar las posturas, canten cantos relajantes o señalen los movimientos. La comunicación activa ayuda a desarrollar el vocabulario y crea una conexión emocional.

Contar, Agrupar y Comparar - Usen el conteo en yoga contando las posturas o respiraciones. Comparen posturas o agrupen estiramientos que se parezcan para ayudar a los niños a aprender sobre números y patrones.

Explorar a través del Movimiento y el Juego - El yoga incorpora de manera natural movimientos juguetones y conscientes. Animen a los niños a experimentar con posturas y a explorar el equilibrio y la coordinación, promoviendo la creatividad y la confianza física.



Leer y Discutir Historias - Combinen la narración de historias con el yoga actuando las historias mediante posturas (por ejemplo, fingiendo ser animales o árboles). Después, discutan la historia para fomentar la comprensión y despertar la imaginación.

¡Aprenda más sobre los Basics en enrichingpartnerships.org! Si tiene preguntas sobre los Basics de Greater Elgin, contacte a Karen Ceballos, la Coordinadora de los Basics de Greater Elgin, en: karenceballos@enrichingpartnerships.org.

