



EDUCAPAZ

Programa Nacional de
Educación para la Paz

CARTILLA: YOGA PARA NIÑAS Y NIÑOS

Cartilla basada en la iniciativa de educación
socioemocional virtual Yoga para niñas y niños



CARTILLA: YOGA PARA NIÑAS Y NIÑOS

Comité Directivo Educapaz

Angélica Pérez
Bernardo Toro
Clarita Arboleda
Claudia Mora
Enrique Chaux
José Fernando Mejía
Julián Mariño
Leonel Narváez
Luis Guillermo Guerrero
Óscar Sánchez
Vicky Colbert
Víctor Murillo

Coordinador Nacional

Óscar Sánchez

Equipo Coordinación Nacional

Carolina Sánchez
Daniel Cruz
Gloria Carrasco
Jennifer Garnica
Laura Andrea Rivas
Luis Enrique Galeano
Maribel Gamba

Comité Técnico Nacional

Ana Maryuri Giraldo
Ángela María Cadavid
Jeimmy Ramos
Juan Carlos Chala
Juana Yunis
Leidy Lorena Riascos
Luz Dary Rojas
Magda Reyes
Nicna Camargo
Sabrina Burgos
Solman Díaz
Tania Cruz

Bogotá, D. C., octubre de 2020

Este producto es publicado el Programa Nacional de Educación para la Paz, bajo la licencia Creative Commons Colombia, atribución no comercial, compartir igual



RECONOCIMIENTOS

Esta cartilla, al igual que el espacio virtual *Yoga para niñas y niños*, es el resultado del trabajo colaborativo de muchas personas. Por ello es importante reconocer su labor, esfuerzo y compromiso con la educación y en especial con la educación para la paz y el buen vivir.

Instructoras de yoga: **Helena Castro Padilla (10 años), Juliana Padilla, María Teresa Rodríguez Pardo**

Lideresas comunitarias: **Andrea Clavijo Rubio, Paola Ariza**

Ilustradora y diseñadora: **Mafe Ariza Hernández (14 años)**

Fotografía: **Andrea Clavijo, Diana Pacasuca, Mafe Ariza Hernández**

Gestor acompañante de Educapaz: **Niky Camelo**

Organizaciones: **Educapaz y fundación Sabia Cultural**



Introducción

En el municipio de Chaparral, al sur del departamento del Tolima, la comunidad escolar de la sede Tuluní decidió trabajar en equipo para construir un clima escolar menos agresivo, y para transformar y mejorar las relaciones y el trato entre los miembros de la comunidad. En este proceso se desarrollaron una serie de talleres sobre reconocimiento y gestión de emociones, en los cuales participaron algunas niñas y niños entre los 5 y 13 años de edad, y padres, madres y líderes de la comunidad de Tuluní. Este proceso se desarrolló entre los años 2017 y 2019, y aunque se llevó a cabo principalmente en las instalaciones de dicha sede, también tuvo lugar en El Tambor, espacio comunitario donde viven algunos miembros de la comunidad escolar de Tuluní.

Para el 2020, el objetivo del equipo dinamizador de Tulum era fortalecer el proceso de educación socioemocional de las niñas y niños, y desarrollar un proceso de formación socioemocional comunitaria al interior de El Tambor. Sin embargo la pandemia y la cuarentena nacional determinaron condiciones diferentes para este proceso. Para poder hacer frente a las condiciones de aislamiento del año 2020 se inició un espacio de formación virtual que da continuidad al proceso de formación socioemocional de la comunidad de Tulum, principalmente de sus niñas y niños.

Yoga para niñas y niños es un espacio de formación socioemocional enfocado en la promoción de una convivencia fraterna, para lo cual se presentaron de manera práctica algunas herramientas y enfoques de la tradición milenaria del yoga. En su primera temporada se produjeron un total de doce capítulos, los cuales fueron emitidos todos los miércoles a las 5 p. m. vía Zoom, entre los meses de abril y agosto del 2020.

El proceso de educación socioemocional virtual *Yoga para niñas y niños* ha generado varios productos. Uno de ellos es un conjunto de videos que recogen las distintas clases virtuales que se impartieron. Otro resultado es la elaboración de la presente cartilla, la cual está estructurada para que las niñas y los niños, y en general toda la familia, puedan hacer ejercicios de yoga, algunas posiciones también conocidas como asanas, así como diferentes actividades para realizar en familia, o de manera individual. También contiene algunas imágenes para colorear.



LAS SIETE EMOCIONES Y EL YOGA

Conocida como una disciplina que ayuda a mantener el equilibrio entre el cuerpo y la mente, el yoga para niños busca, por medio de la respiración y las diversas posturas, contribuir a que cada uno de los participantes llegue a reconocer y gestionar sus emociones y pensamientos.



LAS SIETE EMOCIONES

- Miedo
- Tristeza
- Alegría
- Ira/enojo
- Confianza
- Asco
- Sorpresa



ALEGRÍA

La alegría es una emoción que se produce cuando nos pasan cosas chéveres a nosotros o a personas que nos caen bien (por ejemplo: obtener algo que queríamos o ver el fruto de un esfuerzo). Es una emoción que nos invita a socializar con los demás, a compartir.

Asanas para la alegría

Las posturas en el yoga se llaman asanas y cada una tiene efectos diferentes en los cuerpos.

1. Se recomienda usar ropa muy cómoda y hacer las posiciones sobre una estera, una colchoneta o una cobija.
2. Las posiciones son una guía. Debes iniciar sin lastimarte.
3. Lo ideal es que adoptes la posición y te quedes así unos segundos. Date cuenta de tu respiración.
4. Luego de hacer una posición durante algún tiempo debemos cambiar a la siguiente.



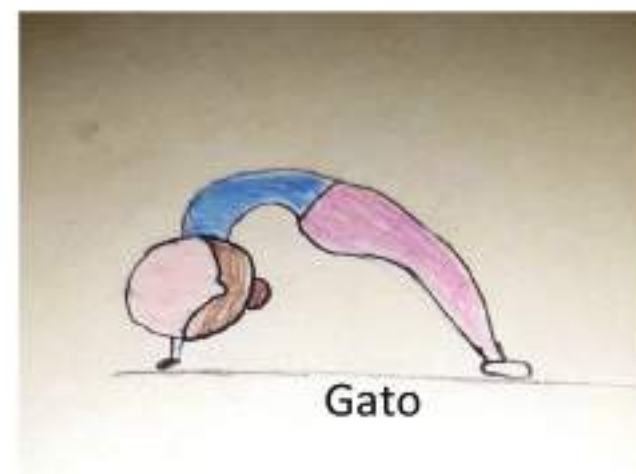
Langosta



Dormido



Silla



Gato



ACTIVIDAD FAMILIAR

Una historia disparatada:

Para este juego solo se necesita papel y lápiz. Una persona empieza escribiendo una historia pero únicamente hace el primer renglón y en el segundo renglón coloca una palabra. Dobla el papel de tal modo que se vea solo esa última palabra y se la pasa a la persona de al lado. La siguiente continúa la frase y realiza el mismo procedimiento, y así sucesivamente, se van pasando el papel y lápiz hasta que no haya más lugar para escribir. Luego uno de los participantes lee la historia. Se forma una historia disparatada, que seguramente los hará reír mucho.



ACTIVIDAD INDIVIDUAL

En una hoja de papel dibuja una situación en la que te sientas alegre.

MANDALA PARA COLOREAR





TRISTEZA

La tristeza es una emoción que nos dice que algo no va muy bien, nos desanima y nos puede inducir al llanto o al silencio. Si bien todas las emociones son necesarias, la tristeza, cuando es muy seguida o muy fuerte, no es buena para el desarrollo de niñas y niños.

Asanas para la tristeza

Las posturas en el yoga se llaman asanas y cada una tiene efectos diferentes en los cuerpos.

1. Se recomienda usar ropa muy cómoda y hacer las posiciones sobre una estera, una colchoneta o una cobija.
2. Las posiciones son una guía. Debes iniciar sin lastimarte.
3. Lo ideal es que adoptes la posición y te quedes así unos segundos. Date cuenta de tu respiración.
4. Luego de hacer una posición durante algún tiempo debemos cambiar a la siguiente.



El camello



El cocodrilo



El puente



El muerto



ACTIVIDADES EN FAMILIA

Reunidos en familia vamos a construir una caja llena de sonrisas. Tomamos una caja cualquiera, la decoramos y colocamos pequeños papelitos en una de cuyas caras escribiremos algo que nos haga sonreír/sentir bien (una anécdota, un chiste, una situación divertida, un recuerdo, cualquier cosa que nos agrade) y en el reverso dibujaremos una gran sonrisa. Cuando nos sintamos tristes o desanimados podemos ir a la caja de la sonrisas y buscar uno o varios mensajes que nos harán sentir bien.



ACTIVIDAD INDIVIDUAL

Frente a cada letra escribe una palabra que te genere alegría.

T

R

I

S

T

E

Z

A

MANDALA PARA COLOREAR





IRA/ENOJO

En algunas niñas y niños el enojo es muy frecuente. Es una de las emociones que más dolores de cabeza provocan en muchas familias. Es una emoción que por lo general aparece cuando sientes que alguien te ha ofendido o rechazado. También se siente cuando te sientes amenazado, frustrado o cuando sufres una pérdida.

Asanas para el enojo

Las posturas en el yoga se llaman asanas y cada una tiene efectos diferentes en los cuerpos.

1. Se recomienda usar ropa muy cómoda y hacer las posiciones sobre una estera, una colchoneta o una cobija.
2. Las posiciones son una guía. Debes iniciar sin lastimarte.
3. Lo ideal es que adoptes la posición y te quedes así unos segundos. Date cuenta de tu respiración.
4. Luego de hacer una posición durante algún tiempo debemos cambiar a la siguiente.



Sentado con inclinación hacia delante



Flor de loto



El gato



Sentado con inclinación hacia delante



ACTIVIDAD EN FAMILIA

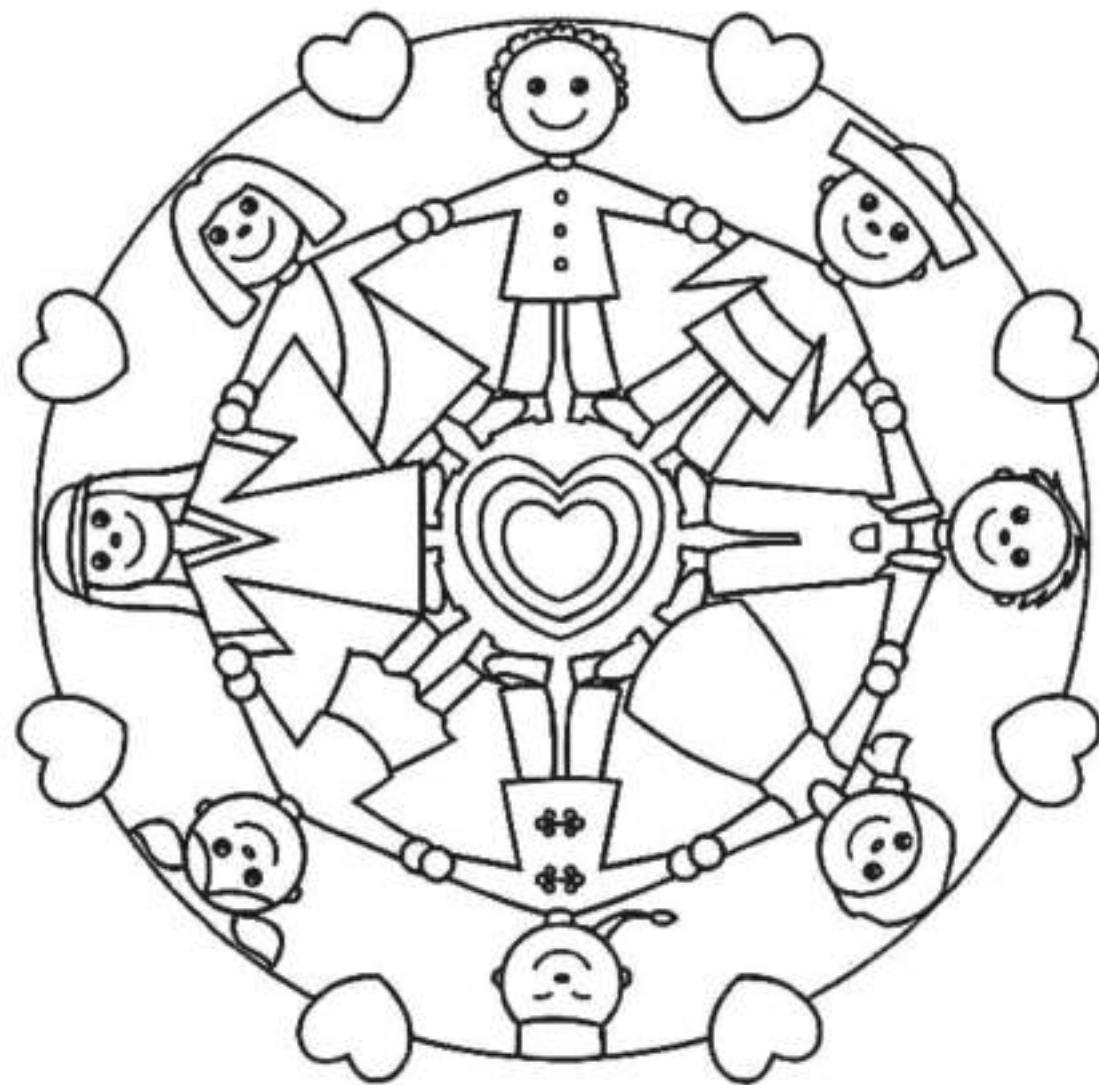
Pelotas para la gestión de la ira: reunido con tu familia busca una media o calcetín que ya no utilices y que no esté roto y rellénalo con arroz o lentejas. Esta pelota se puede utilizar para relajarnos en momentos de ira. Se recomienda hacer una por cada integrante de la familia.



ACTIVIDAD INDIVIDUAL

Escribe o dibuja en una hoja de papel algunas cosas que te den mucha rabia. Después rompe la hoja de la manera en que tú quieras. Mientras lo haces piensa en cosas bonitas y que te hacen feliz. Luego bota la hoja y quédate con lo que te da alegría.

MANDALA PARA COLOREAR





MIEDO

El miedo es una emoción que permite a niñas y niños reaccionar ante un posible peligro. Es un cambio que motiva en el cuerpo angustia ante un eventual daño, ya sea producto de la imaginación o propio de la realidad.

Asanas para el miedo

Las posturas en el yoga se llaman asanas y cada una tiene efectos diferentes en los cuerpos.

1. Se recomienda usar ropa muy cómoda y hacer las posiciones sobre una estera, una colchoneta o una cobija.
2. Las posiciones son una guía. Debes iniciar sin lastimarte.
3. Lo ideal es que adoptes la posición y te quedes así unos segundos. Date cuenta de tu respiración.
4. Luego de hacer una posición durante algún tiempo debemos cambiar a la siguiente.



El puente



El camello



El camello



Postura del muerto



ACTIVIDAD EN FAMILIA

Reunidos en familia vamos a contar historias de terror, así como nos las contaban nuestros abuelos. Podemos contar la historia que queramos. El único requisito es que cause mucho miedo. Al final cada integrante contará lo que sintió, cuál fue la historia que mas le atemorizó y por qué



ACTIVIDAD INDIVIDUAL

Para la siguiente actividad necesitas dos hojas de papel y colores.

En una hoja de papel dibuja lo que te produce miedo y en la otra dibuja lo mismo, pero ahora de forma graciosa, de manera que puedas, a través del dibujo, burlarte de eso que te causa temor.

MANDALA PARA COLOREAR





SORPRESA

La sorpresa es una emoción muy particular y la sentimos con situaciones inesperadas, en momentos de asombro, cuando la vida nos cambia, ya sea de manera fuerte o suave, pero sin aviso.

Asanas para la sorpresa

Las posturas en el yoga se llaman asanas y cada una tiene efectos diferentes en los cuerpos.

1. Se recomienda usar ropa muy cómoda y hacer las posiciones sobre una estera, una colchoneta o una cobija.
2. Las posiciones son una guía. Debes iniciar sin lastimarte.
3. Lo ideal es que adoptes la posición y te quedes así unos segundos. Date cuenta de tu respiración.
4. Luego de hacer una posición durante algún tiempo debemos cambiar a la siguiente.



Flor de loto



La cobra



Cabeza al piso



El gato



EN FAMILIA

Reunidos en familia construyan un buzón familiar. Deben decorarlo con lo que tengan en casa (una caja, objetos reciclables). En este buzón cada miembro de la familia puede dejar cartas o regalos sorpresa elaborados en casa para los demás. Es importante que cuando construyamos el buzón nos comprometamos a usarlo.



INDIVIDUAL

En una hoja de papel dibuja lo que creas que va a ocurrir mañana por la mañana y mira si sucede lo que tú dibujaste o si pasaron cosas inesperadas.

MANDALA PARA COLOREAR





ASCO

Muchas veces las niñas y niños dicen que algo les produce asco y hacen gestos de desagrado; pero, ¿qué es el asco? El asco es una forma de defensa que sirve para evitar que comamos o nos acerquemos a cosas en mal estado o que podrían enfermarnos. Sin embargo, al igual que todas las emociones, el asco se puede regular y entender.

Asanas para el asco

Las posturas en el yoga se llaman asanas y cada una tiene efectos diferentes en los cuerpos.

1. Se recomienda usar ropa muy cómoda y hacer las posiciones sobre una estera, una colchoneta o una cobija.
2. Las posiciones son una guía. Debes iniciar sin lastimarte.
3. Lo ideal es que adoptes la posición y te quedes así unos segundos. Date cuenta de tu respiración.
4. Luego de hacer una posición durante algún tiempo debemos cambiar a la siguiente.



Media luna



Vela de barco



Vela de barco



Muerto



ACTIVIDAD FAMILIAR

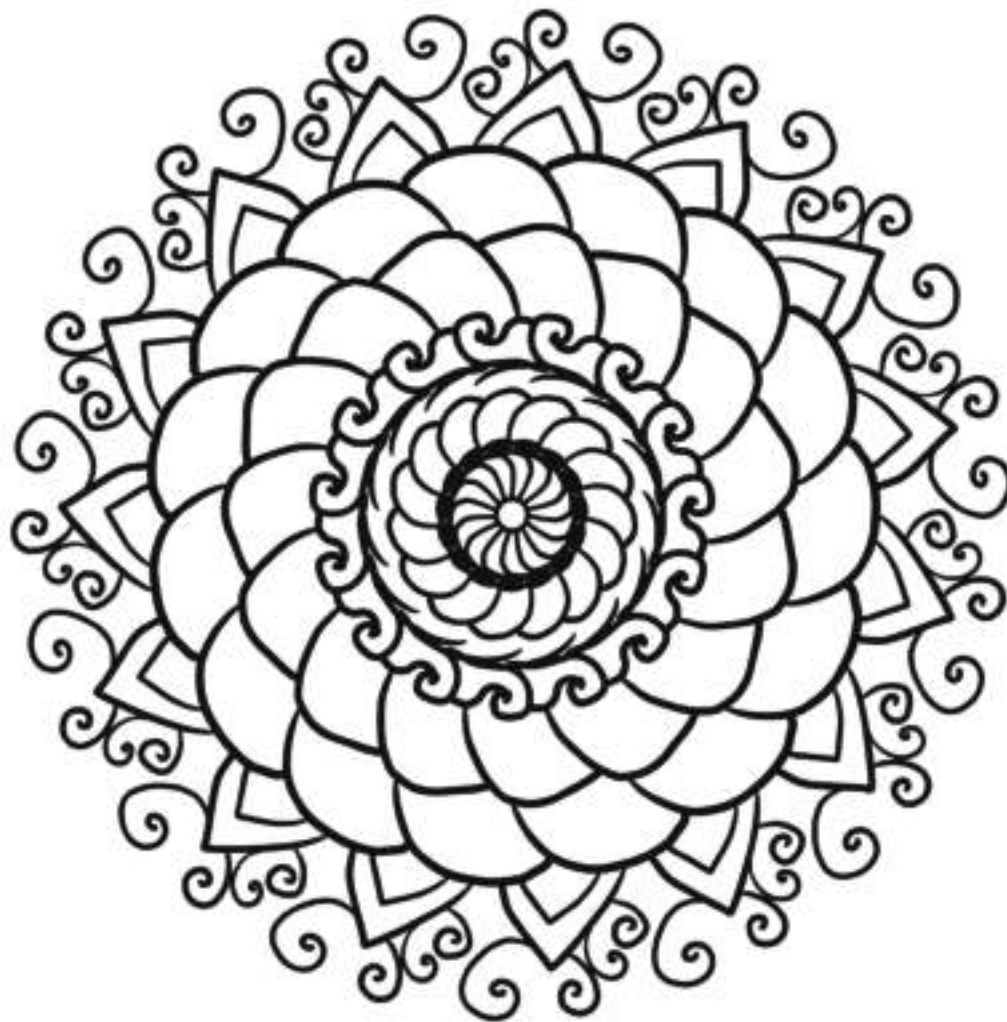
Reunidos en familia, compartamos nuestra opinión sobre la importancia de lavarse las manos y los dientes. Podemos preguntarnos cada cuánto nos cepillamos los dientes y cada cuánto nos lavamos las manos.



ACTIVIDAD INDIVIDUAL

En una hoja de papel haz una lista de los miembros de tu familia y al frente de cada uno de ellos escribe tres cosas que tú creas que les produciría asco. Luego investiga si algunas cosas se repiten y piensa por qué esto que se repite les produce esta emoción.

MANDALA PARA COLOREAR





LA CONFIANZA

La confianza es una emoción que se manifiesta cuando niñas y niños se sienten amados, comprendidos y motivados. Es muy importante dialogar con niñas y niños y tener en cuenta su opinión.

Asanas para la confianza

Las posturas en el yoga se llaman asanas y cada una tiene efectos diferentes en los cuerpos.

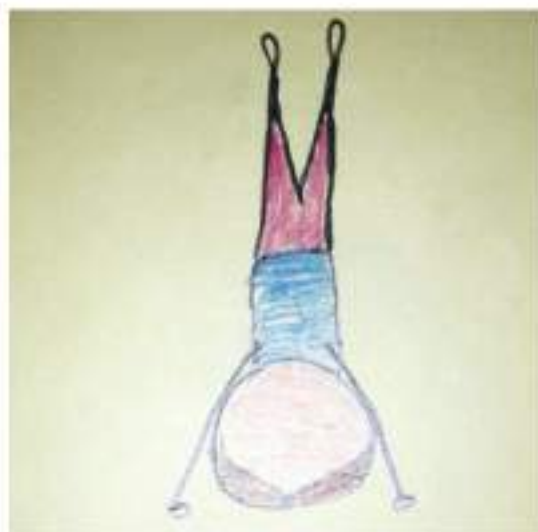
1. Se recomienda usar ropa muy cómoda y hacer las posiciones sobre una estera, una colchoneta o una cobija.
2. Las posiciones son una guía. Debes iniciar sin lastimarte.
3. Lo ideal es que adoptes la posición y te quedes así unos segundos. Date cuenta de tu respiración.
4. Luego de hacer una posición durante algún tiempo debemos cambiar a la siguiente.



Guerrero



Superguerrero



Bandera



Guerrero



ACTIVIDAD EN FAMILIA

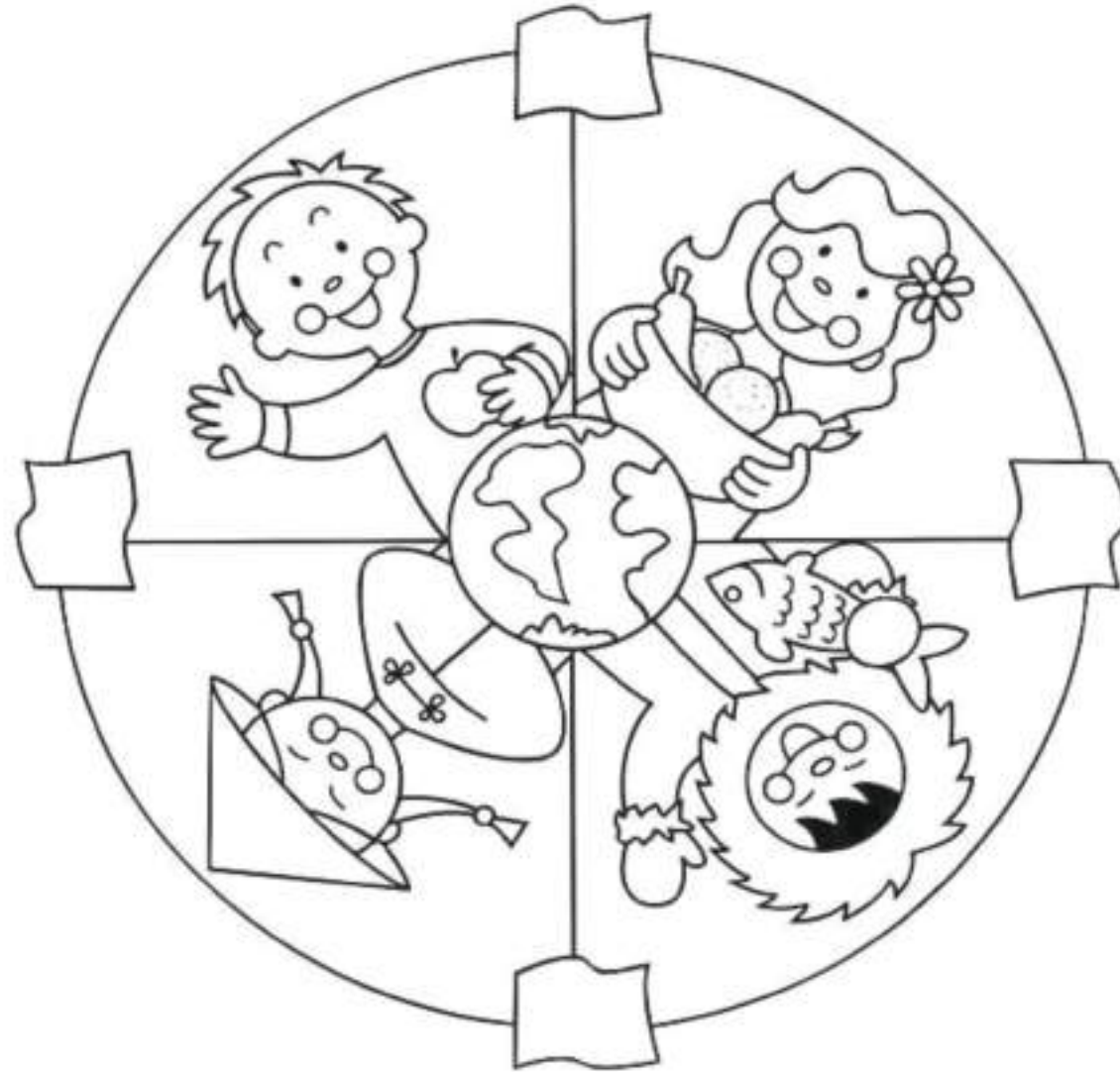
Reunidos en familia deben escoger un lugar de la casa diferente a donde se encuentran y elegir a un miembro de la familia. Además deben tener un trapo que sirva para cubrir los ojos de la persona elegida. Los otros miembros de la familia deben alejarse unos metros y caminando hacia atrás deben decir el nombre de la persona elegida, quien avanzará hacia la fuente del sonido. Las personas que ven tienen que prevenir choques cambiando de dirección con anticipación y llamando constantemente a la persona por el nombre. El objetivo es llegar al lugar elegido. Se recomienda hacer el ejercicio con cada integrante.



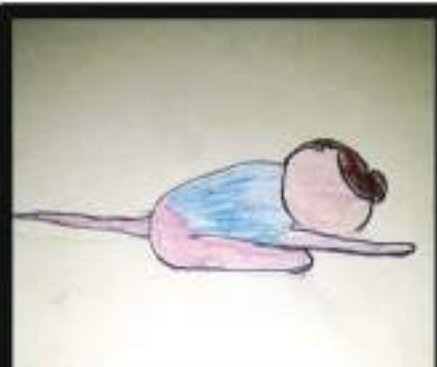
ACTIVIDAD INDIVIDUAL

En una hoja de papel dibuja tu casa y con un color diferente marca los lugares donde te sientes seguro. Conversa con un familiar o amigo sobre por qué te sientes seguro en estos lugares.

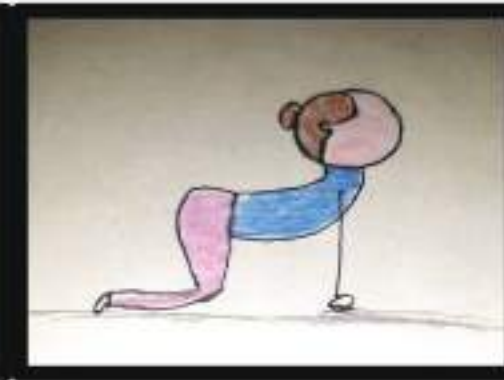
MANDALA PARA COLOREAR



Asanas o posiciones de yoga



Asanas o posiciones de yoga



Esta cartilla es uno de los resultados de la primera temporada de la iniciativa de educación socioemocional virtual Yoga para niñas y niños.





