



Actividades de Educación emocional a través del yoga en familia

@creserenmi.kids

QUIÉN SOY

Hola, Soy Maca!

Estoy muy feliz de que este eBook lo tengas en tus manos para aplicarlo en tus talleres de yoga en familia (y también en yoga infantil).

Desde el año 2021, comencé a especializarme en educación emocional para crear una metodología que me permita enseñar aprendizajes emocionales a través del juego del yoga.

Luego de enseñar yoga infantil y educación emocional online, a domicilio y en un centro, me di cuenta que los aprendizajes eran momentáneos. Entendí la relevancia tremenda de la familia en la integración real de la educación emocional.

Comencé a darle más difusión a mis talleres de yoga en familia y educación emocional hasta llegar a tener lista de espera. En ese momento entendí que este método debía compartirlo con una red de profes que compartieran mi mismo propósito: crear espacios de conexión y aprendizaje emocional a las familias para que los niños y niñas pudieran crecer con mayor confianza y amor por sí mismxs y la vida.

Hoy ya somos 25 personas en la red de profes especializadas en educación emocional a través del yoga en familia. Y me encantaría que crezcamos para expandir juntas este propósito.

Que los talleres extraprogramáticos ya no sean solo llevar a los niños a un lugar y papás o mamás esperen. Ahora los espacios de conexión son indispensables para la salud mental en la infancia.

Que en 5 años más seamos una gran red y que para las familias sea lo "normal" tener estos espacios de conexión semanal. Espero que este eBook llegue a muchísimas familias que hoy necesitan volver a conectar y aprender de sus emociones a través de ti.



Te cuento un poco de mis formaciones.

Instructora de Kundalini Yoga, especializada en infancia y familias. Formada en mindfulness y educación emocional.

Trabajé como terapeuta ocupacional en educación, lo cuál me dio las herramientas para crear una metodología donde el juego es el medio terapéutico para desarrollar aprendizajes emocionales.

Después de vivir mi propio proceso de terapia y trabajar en una ONG de casas hogares en Honduras entendí que lo que más movía mi corazón era facilitar espacios de conexión familiar y se transformó en mi propósito.

Introducción

En este eBook encontrarás 3 actividades para implementar en tus talleres de yoga en familia, desde los 4 a 7 años y 7 a 11 años.

Todas las actividades de educación emocional a través del yoga en familia son adaptables al yoga infantil. La razón de por qué centramos todo en las familias es porque la educación emocional nace en casa, por lo que aplicar procesos de aprendizajes emocionales solo a la infancia es como nadar contra la corriente. Si quieres aplicar solo en infancia, puedes observar de qué manera puedes entregar apoyo a las familias para que esto aprendido se integre en la vida cotidiana en el contexto familiar.

Todas las actividades acá presentadas son sacadas de los ebooks de la formación de Educación Emocional a través del Yoga en familia (EEYF). Esa es la razón de por qué los yoguicuentos presentan números de posturas, ya que hacen referencia al número de tarjeta del set de posturas de yoga en familia de EEYF.

Te invito a complementar estas actividades centrales de tus talleres con ejercicios de precalentamiento e incluir siempre al finalizar savasana.

Me encanta saber que compartimos estas ganas de impactar a la infancia y a sus familias profundamente, como es a través de la conexión y el aprendizaje emocional.



@creserenmi.kids

Familias con niños y niñas 4 a 7 años

Taller centrado en el
amor propio y la
asertividad

1

Si yo tuviera una púa

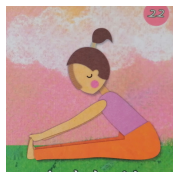
Autoras: Teresa Arias y Eva Clemente.

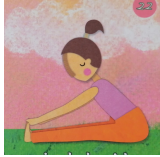
Desde los 4 a 7 años.



Vídeo del cuento en youtube



Relato del cuento	Posturas de yoga
Iba el pequeño Pepincho de la familia Repua caminando por al bosque en busca de amigos, andaba muy despacio, pensando: ¿Querrá alguien jugar conmigo? Mis pinchos son un espanto, ¿cuántas Púas para qué? ¿Tendré 100? o ¿100 y tanto? Así quién me va a querer?	 Tarjetas de @yogacrece Golpes en las piernas adelante y atrás imitando los pasos hacia la profe
Derrepente tras un árbol se asomó el zorro Rufino , con una patita arriba lo mira de la cabeza a los pies. Se daba vueltas y caminaba a su alrededor. Le dijo con interés: ¡Qué bonitas son tus púas! El se puso colorado: Muchas Gracias! que amable contento Pepincho. ¡Un amigo ya encontré! Pepincho estaba feliz, Nos quedaremos jugando.	Postura 19 
Pepincho se da cuenta que estaba llorando. ¿Pero cómo está llorando? Ay pobrecito de mí, que gran amargura, se me ha roto el calcetín y no tengo ninguna aguja! Ay si tuviera una Pua para poder coserlo. El erizo que era amable eligió una púa y se la sacó, se la pasó y le dijo: Toma zorrito, una Púa. Puede servirte de algo! le dijo. Rufino dijo: Gracias y se fue por donde vino. ¡Qué lástima que Rufino hoy tuviera tanta prisa!	Mostrar imagen del cuento. *Sugerencia hacer preguntas ¿Por qué el zorro tiene una lágrima? ¿Qué emoción sentirá?
El erizo siguió caminando por el bosque en busca de amigos para jugar con su sonrisa.	 Tarjetas de @yogacrece Golpes en las piernas adelante y atrás imitando los pasos hacia la profe

De repente lo saluda una montaña peluda, que resultó ser Ines una gran perra lanuda. Qué bonitas son tus Puas dijo Ines con interés. Muchas gracias, que cortez! dijo Pepincho. Y se dijo entusiasmado: Otra amiguita encontré. La miro de cerca y se dio cuenta que sus ojos no estaban! Ines dice: Con estás largas melenas yo ya no puedo vivir, el pelo me hace cosquillas y veo el mundo muy gris. Para quitarle la pena el se apresuro en decir: Yo tengo Púas sencillas, quizás te puedan servir. Ines se marchó enseguida y el siguió andando también. Jugaremos otro día, no tiene tiempo esta vez	Postura 08 
Se paró al ver bajo dos grandes orejas dos ojos fijos en él. Comenzó a saltar acercándose a él, ¿quién será? Y el conejo dijo: ¡Qué lindas son tus púas! Muchas gracias, que cortez dijo Pepincho. Pensó admirado, con este ya son 3! El conejo dijo: Se ven fuertes, me irán fenomenal para limpiarme los dientes, al comer hierbas se me queda la comida entre mis dientes. Luego se calló, pero lo miró insistente. Pepincho se quitó 2, “toma, tendrás suficiente!”	Se toman de las manos de pie y saltan como conejos.
El conejo se fue y Pepincho siguió su camino y pensó: No me lo puedo creer tengo 3 nuevos amigos!!	 Tarjetas de @yogacrecer Golpes en las piernas adelante y atrás imitando los pasos hacia la profe
Toni suspira y dice: Ahora lo entiendo! Por eso no tenías ganas de hacer nada. Pero, si solo serán un par de meses y para navidad ya abre vuelto. “Uf! pero falta mucho” responde Tina. No tanto, el tiempo pasa volando dice Toni.	
En el camino derrepente adivinen quién apareció otra vez.. (Cómo era rufino? mostramos postura), se encontró a Rufino! Dame más agujas, dame dame más y algún día te haré un abrigo!! Y qué tal el calcetín pregunto? Ah... el calcetín bien, bien gracias	Postura 19 
Al poco de irse Rufino, se oyeron unos ladridos. ¡Qué suerte al fin te encontré! Dijo Inés. ¿Me queda bien el peinado? Necesito otras poquitas y si me pongo trencitas? ¿Una para cada patita?¿4 para la colita?¿Una para la cabeza? Pues... lo que quieras dijo Pepincho.	Postura 08 

Dando gritos desde lejos vino corriendo el conejo. Es muy urgente lo que me pasa!! Tengo 10 invitados en casa, necesito mondadientes. Pues, ya lo ves solo hay 6. Se fue el conejo enfadado dando saltos ofendido, 4 de sus invitados no iban a tener palillos. “ay será posible! no hay para todos”	Mostrar imagen del cuento, cómo iba quedando pepincho sin sus puas.
Pepincho estaba cansado y muerto de frío. Estaba buscando al Zorro que le prometió un abrigo.	Tarjetas de @yogacreceer Golpes en las piernas adelante y atrás
Tu quién eres dijo el Zorro? Que estaba medio dormido.Arriba de una manta sobre un árbol totalmente relajado con sus patas hacia atrás sin preocupaciones, ni frío. . Perdón si te desperté dijo Pepincho. Te haré un abrigo barato, por ser tu precio amigo y siguió durmiendo.	Postura 17
Pepincho se quedó pensando: y ahora que voy a hacer? Ya sé! Le preguntaré a Inés. La encontró frente al espejo. Si te sobra unos pelos podría hacerme un chaleco. Mal rato, estoy ocupada no ves? Y quedo viendo el reflejo.Así me resfriaré! ay.... y fue a buscar al conejo	Mostrar imagen del cuento, cómo estaba Pepincho y a Inés
Desde el cielo había un Águila, que volaba alrededor de Pepincho. Está pensó: Lo estoy siguiendo hace un rato y este animal no me suena y aunque es un bicho muy raro la carne parece buena y total no he comida.	Postura 20
Pepincho llegó corriendo a la cueva, no solo temblaba de frío, ahora bien de? miedo!:: Socorro!!	Postura 21
Derrepente después de correr se encontró una cueva. Estoy en un enorme problema, por favor abre la puerta. Cesar preguntó quién eres? Pepincho. No hubo respuesta.	Postura 12

Tuvo una idea, una sola. Tratar de hacerse una bola como mamá le enseñó. Pero al rato comprobó que sin Púas no funciona. La águila dijo: mmmm aún parece más sabrosa esa albondiga rosa. Esto no puede ir peor!! Adiós mundo... se acabó...y cuando parecía el fin, llegó derrepente la ayuda.	Tarjetas de @yogacrecer
Corre! deprisa ! ven aquí. Dijo la tortuga. Ponte debajo de mí! ¿No eres Pepincho de púa? ¿Cómo has terminado así? ¡Regale todos mis pinchos! le respondió avergonzado. Por miedo a ser rechazado, dije a todos que sí. Quería tener amigos pero me olvidé de mí. Estas son cosas que pasan así podrás aprender, te acompaño hasta tu casa paciencia habrás de tener le dijo la tortuga. En todo el camino estuvieron hablando de decir que sí o que no.	Postura 18 Quedarse abajo
La tortuga lo dejó en su cueva. Y Pepincho se quedó soñando con puas nuevas que cuidaría mejor. Días y meses durmió metido en su cueva.	Postura 24
Cuando se encuentra a sapito que lo queda mirando, le dice: Tus púas son muy bonitas! Muchas gracias, hoy las estoy estrenando qué cortez dijo Pepincho. y son como doraditas, me van a quedar muy bien, dame ro pinchos y tu amiguito será. Una corona me hare como de rana encantada. Pepincho, primero calla ¿QUé puedo hacer esta vez? Respira profundamente y responde con valor: Lo siento, los necesito prefiero tenerlo yo. Los pinchos a los erizos nos sirven de protección.	Tarjetas de @yogacrecer
(Le preguntamos a las familias) ¿Qué contestará sapito? ¿Se enfadará con Pepincho por haber dicho que no? El sapito dijo: Vaya! No lo sabía, claro lo tienes que cuidar. Yo con la corona que haría? Claro, se me caería al nadar. jajaj se rieron. Claro dijo Pepincho!! Y al fin sapito le dice: Quieres quedarte a jugar? Ay si! te enseño a hacerte una bola y yo te enseño a cantar.	Mostrar imagen del cuento, como aparece el sapito imaginando su corona
Después de toda la tarde jugando con su amigo sapito, Pepincho regreso a casa feliz y ya la señora noche comenzó a llegar y se fue a dormir.	Savasana



Actividad integrativa



Objetivo: Reconocer situaciones dónde tenemos que decir “no” y practicar la asertividad al expresar nuestros límites.

Materiales: Crear al erizo con plasticina o un pequeño cojín que se pueda enterrar las púas. Palitos de fósforos.

En qué consiste la actividad

1. Van a construir su propio Pepincho con plasticina y palitos, pueden comprar ojitos o como ustedes quieran.
2. Van a recordar la historia de Pepincho con preguntas como: ¿Qué quería pepincho? (tener amigos) ¿Qué le pidió el zorro, la perrita Inés y conejo? (Sus puas) y ¿Por qué Pepincho se las dió? ¿Qué aprendió pepincho después cuando llegó sapito?.
3. Vamos a imaginar que nosotrxs somos pepinchos y diremos situaciones que nos puedan pasar donde otros amiguitos en el colegio/trabajo nos piden cosas y queremos decir NO, pero decimos sí.

Comienza la profe dando 3 ejemplos concretos y cada vez que mencionas uno, sacas un palito (púa). Posibles ejemplos:

- En el colegio un amigo me dice que si no juego a la pelota, ya no será su amigo y juego igual aunque no me gusta. (Sacar una púa)
- Una amiga en el recreo me pidió que le diera toda mi colación o no jugaría conmigo. Yo se la dí toda (Sacamos otra púa)

4. Vas a invitar por orden a los niños y niñas que cuenten algo que les pasó o den ejemplos, luego a las mamás o papás de situaciones de su trabajo u otros contextos. Hasta que Pepincho quede sin púas (igual que el cuento).

5. Le vas a pasar 1 púa a cada familia o persona que compartió algo. Y ahora van a practicar cómo decir : No de manera asertiva. Comienzas tú.

- No, lo siento, no quiero jugar a la pelota. No me gusta ese juego y me aburro. Después podemos jugar a algo que a los dos nos guste (Regresas la pua a donde pepincho)
- No, lo siento, no puedo darte toda mi colación porque voy a pasar hambre. Pero puedo compartirte una parte de ella. (regresas otra púa a pepincho)

Luego invitas a los niños y niñas hacer lo mismo con la situación que compartieron y a las mamás/papás.

6. Al final muestra cómo pepincho recuperó sus puas porque al decir NO, pudo cuidar también de sí mismo y eso es amor consigo mismo.

Sugerencias:

Esta actividad después de hacerla puedes enviarla a las familias en una infografía (más resumida) para que repliquen en casa. Recuerda que las habilidades socioemocionales se integran cuando se practican en un contexto cotidiano.

Familias con niños y niñas 7 a 11 años

Taller centrado en la
admiración en el vínculo

1. Qué admiro de ti

Objetivo: Reconocer y desarrollar la admiración por mi hij@ o mamá/papá.

Materiales: Tarjetas posturas de yoga en pareja, Estrellas sin colorear, lápices, 5 piedritas por participante.

Indicaciones:

Cada familia va a tener una estrella. Deberán escribir 5 cosas que admiren de su familiar en cada esquina de la estrella.

La profe va a mostrar una postura de yoga en familia y estarán todos haciendo esa postura. De repente, la profe dirá el nombre de algún participante y este deberá correr lo más rápido posible a buscar una de las piedras del fondo de la sala (también puedes distribuirlos en todas las paredes de la sala) y ponerla en una de las esquinas de la estrella. Cuando haga todo eso, dice: Sat Nam. Solo en ese momento los otros participantes pueden soltar la postura.

Nos cuenta qué cualidad escribió en la punta de la estrella donde dejó su piedra. Luego, la persona a la que le tocó correr será la que diga el nombre de alguna otra persona en la sala para que le toque ir por la piedrita. La profe siempre es la que da la postura de yoga en pareja.

Importante:

Si a alguien le dificulta encontrar algo que admire, es importante que al iniciar el juego hables de que es la admiración y cuentes un ejemplo de algo que tu admires de tu hij@ o de tu mamá/papá.

Repetir los nombres del grupo completo para que la persona que tenga su turno de decir nombres los recuerde. Otra opción es que la profe diga los nombres de las personas que deben correr a buscar las piedritas si los participantes del grupo no se conocen.

Variación:

1.En lugar de usar piedras, puedes hacer pelotitas de papel o plasticina.

2.Aumentar el desafío del juego: Puedes nombrar a dos personas a la vez para que corran dos al mismo tiempo a buscar pelotitas. Y la persona que llega última le toca compartir algo de su estrellita.
Ej: Juan y Ana o también todas las mamás o en otro momento todos los niños y niñas.

3.Si tienes más de 5 familias podría ser que cada familia tenga una estrella y completen la estrella con la misma instrucción. De esta forma son menos “piedritas” que reunir y más posibilidades de que una familia complete su estrella.

Recurso descargable

1.La estrella de la admiración con círculos en las esquinas para poner la piedrita. [Descarga acá](#)



Ritual Amoroso

Dinámicas de 3 minutos que aumentan la autoestima, fortalecen la confianza y ayudan en la resolución de conflictos.

Los aplicamos en contexto familiar, pero se pueden hacer en yoga infantil entre compañeros o incluso en el aula para mejorar el ambiente y mejorar la unidad del grupo.

En EEYF los incorporamos al salir de Savasana.

Arroz con leche

“Arroz con leche yo quiero jugar”

Empiecen el juego paradxs frente a frente y tomados de la mano haciendo movimientos de baile.

“Con este niñ@ list@ yo quiero bailar”

Señala al ni@ apuntando con tu dedo índice a la naríz y sigan bailando.

“Vamos a saltar”

Salen

“Vamos a girar”

Giren

“Vamos a movernos junt@ y a disfrutar”

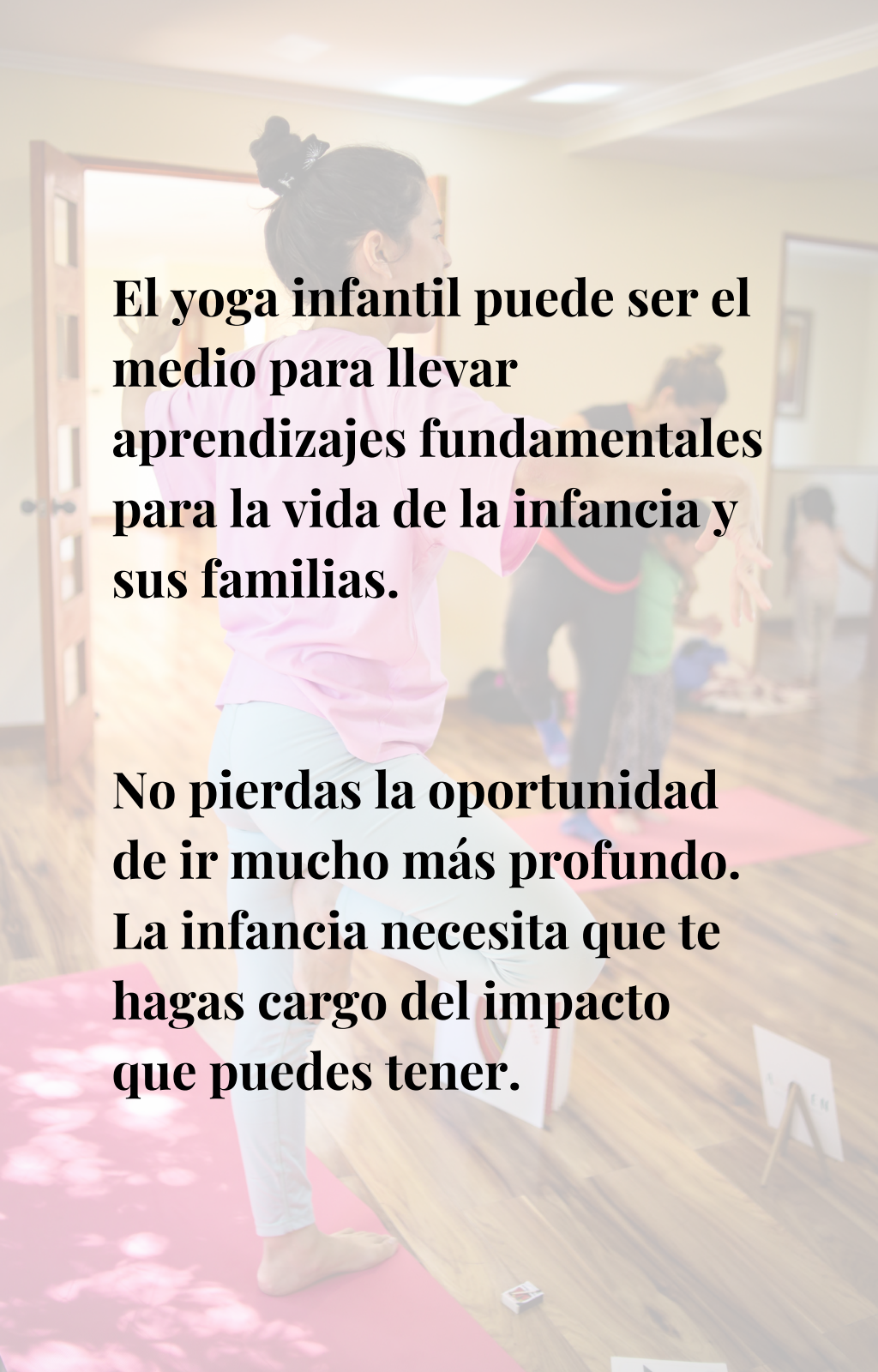
Mueven sus caderas de un lado al otro.

“Con este sí, con está también”

Chocan sus caderas por un lado y luego el otro.

“Con todos mis amig@s la paso bien”

Bailan y se abrazan.



El yoga infantil puede ser el medio para llevar aprendizajes fundamentales para la vida de la infancia y sus familias.

No pierdas la oportunidad de ir mucho más profundo. La infancia necesita que te hagas cargo del impacto que puedes tener.