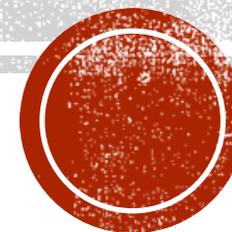




ENGLISH TIP'S

Marcela Riquelme Contreras
Educadora de párvulos Inglés
Licenciada en Educación



PETS



Cuando niños la mayoría de nosotros jugó con alguna mascota, propia o de algún amigo, ¿recuerdan cuál era su favorita?.

Cada niño podrá descubrir a continuación cuál podría ser su mascota regalona....

I HAVE A PET

<https://www.youtube.com/watch?v=pWepfJ-8XU0>

PETS

<https://www.youtube.com/watch?v=93U4fvaIYCU>

REAL PETS

https://www.youtube.com/watch?v=BgHNbUD_Uz0



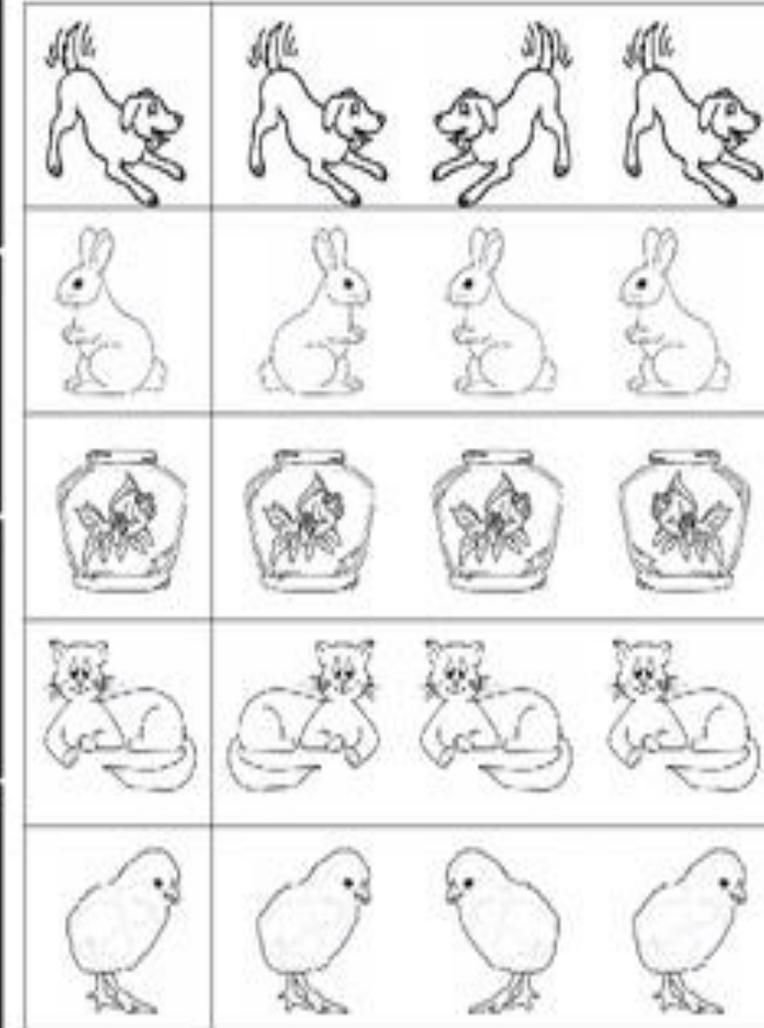
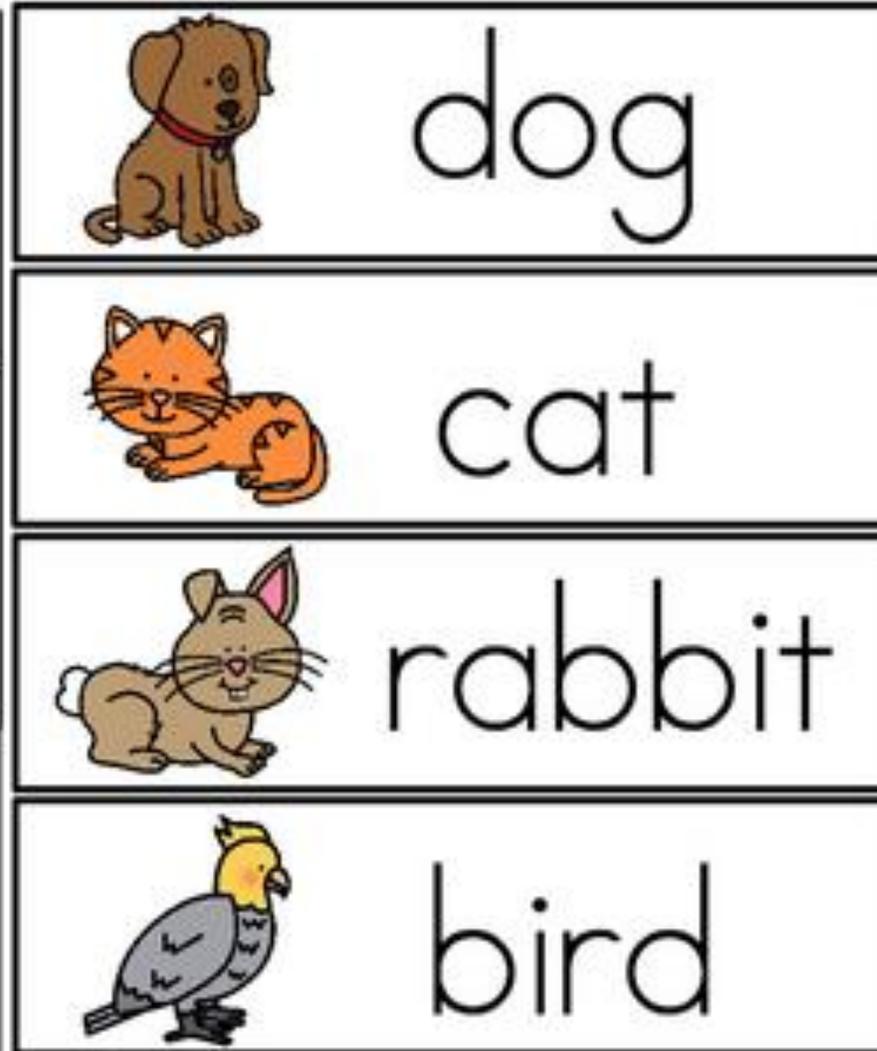
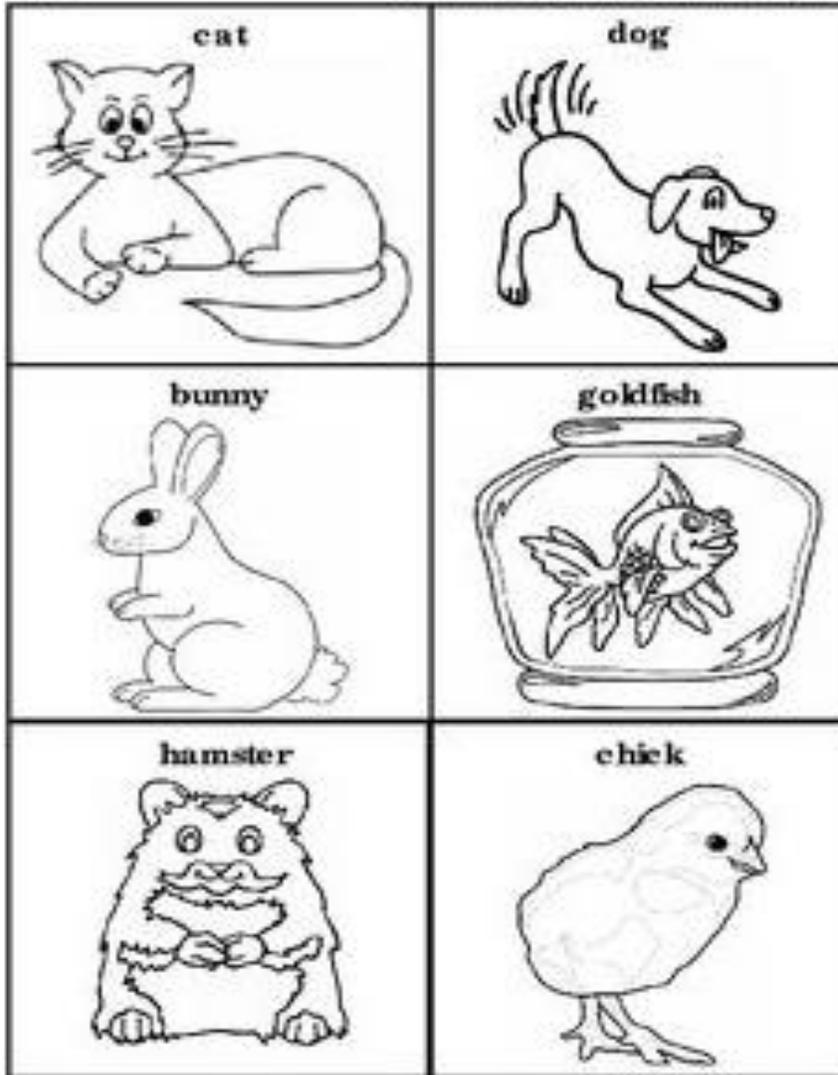
SUGERENCIA DE EXTENSIÓN

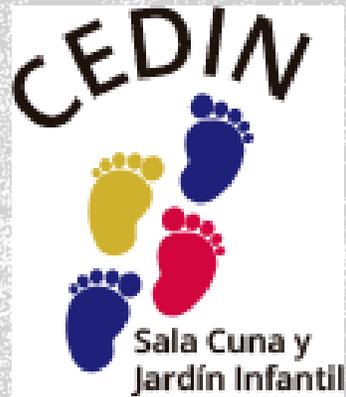
Colorea tu mascota favorita.

Los más grandes pueden copiar el nombre de las mascotas.

Encierra la mascota que mira al lado distinto

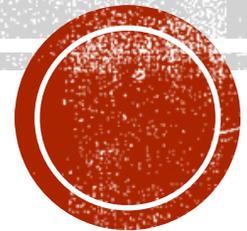
PETS BASICARDS—print 2 for a matching game





YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg
Instructora de yoga



EL YOGA Y LA PANDEMIA

Debido al aislamiento por el coronavirus, una forma lúdica de trabajar con la energía de los más pequeños del hogar es realizar yoga en conjunto.

El desarrollo de esta actividad, permite entregar una serie de beneficios físicos y mentales para los niños y niñas, además de aportar con enseñanza básica sobre animales y la naturaleza.

El encierro que ha producido la pandemia a raíz del Covid-19, ha generado un desafío para madres y padres en el cuidado y desarrollo de sus hijos e hijas de temprana edad. Es aquí donde el yoga para niños, aporta beneficios tales como mejorar su desarrollo físico, psíquico y también, de ser aplicada correctamente, permite entregar enseñanzas.





IMPORTANCIA DE MANTENER A LOS NIÑOS ACTIVOS

Al transitar por estos tiempos inciertos causados por el coronavirus, el ejercicio físico puede ser lo más importante que pudiera incluirse dentro de la lista de tareas de tu familia. De acuerdo con los expertos, lograr que los niños se mantengan en forma puede hacer maravillas en su salud física y mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y adolescentes se mantengan activos durante un mínimo de 60 minutos al día. Según numerosos estudios, eso no solo contribuye a su salud física en general, sino también trae beneficios al cerebro, por ejemplo, mayor capacidad para concentrarse en el trabajo escolar, mejores patrones de sueño y un mejoramiento en la facultad de equilibrar emociones y tensiones.



¿PORQUÉ YOGA EN EL JARDÍN?

Hoy, el yoga se ha convertido en una opción de ejercicio y/o terapia para los niños y niñas, ya que se ha evidenciado que puede beneficiar en gran medida el desarrollo de los pequeños. Les entrega innumerables beneficios con su práctica, cambios positivos no sólo en su salud física, sino además en su carácter y comportamiento, ya que adquieren más autoestima, autonomía y un mayor autocontrol sobre sus actos, pensamientos, sentimientos, entre otros. Uno de los beneficios más importantes de esta terapia es que permite que los niños se desarrollen en un ambiente no competitivo y sin preocupaciones.

Además, para que un niño/a sea feliz, es fundamental enseñarle a reconocer y gestionar sus emociones. Por ello, si unimos el yoga y el desarrollo emocional, se tendrá finalmente una práctica muy saludable y a la vez educativa para que los niños/as y su entorno, encuentren una manera oportuna de vivir.

Por eso entre antes empecemos mucho mejor, estaremos formando niños no solamente sanos físicamente sino mentalmente.



4 IDEAS DE RUTINAS

Muchas veces nos complicamos mas de la cuenta y no sabemos como padres como organizar una mini sesión de yoga en casa, a continuación les comparto algunas ideas que pueden encontrar en la web y que podrá guiarlos y a la vez les permitirá a nuestros niños pasar un momento muy agradable practicando yoga de manera amigable.

<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaoq>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lmzft6Gv4fo>

<https://www.youtube.com/watch?v=AAx1fGjpc0w>

<https://www.youtube.com/watch?v=2oSlbMKzw7k>



POSTURA A PRACTICAR ESTA SEMANA

- Equilibrio

El Señor de las danzas (Nataranjasana)

Flexiona y eleva una de tus piernas, llevándola hacia atrás; sujeta tu pie con la mano. Imaginando el sentimiento más lindo que tienes en tu corazón y que deseas entregar hoy, lleva la mano contraria hacia adelante, inclinando el tronco y dirigiendo con alegría tu mirada hacia el frente. ¡NO OLVIDEN RESPIRAR!

Cada vez que se acuerden practiquen esta postura, recordemos que practicando el equilibrio nos volvemos mas livianos y trabajamos el autocontrol y concentración.

NAMASTÉ

