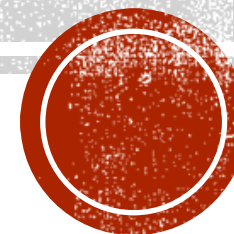




ENGLISH TIP'S

Marcela Riquelme Contreras
Educadora de párvulos Inglés
Licenciada en Educación





HELLO SONG AND CAMALEON

Para esta semana les dejo una canción de saludo con movimiento y repetición, fácil de aprender y dos historias para antes de dormir....espero les gusten.

Como actividad en conjunto les comparto una idea para crear un camaleón que cambie de color.



Hello song.

<https://www.youtube.com/watch?v=pqDEwPi7vxg>

The sleepyhead

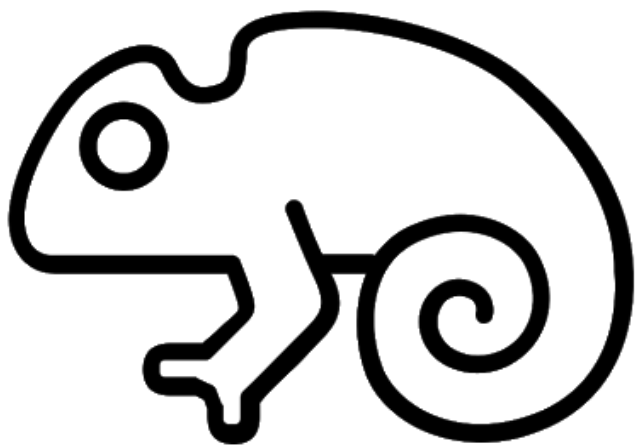
<https://www.youtube.com/watch?v=hMg80RmpmJc>

The mixed-up chameleon

<https://www.youtube.com/watch?v=Frnzexf7ScU>



ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN



<https://www.pbs.org/parents/crafts-and-experiments/craft-a-color-changing-chameleon>





YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg
Instructora de yoga



NUESTRA PROPIA ZONA DE PAZ

Todos más de una vez nos hemos sentido sobrepasados por distintas situaciones, tanto estímulo, expectativas, formas de hacer/de no hacer las cosas, de comportarnos etc.

Los niños y niñas no están ajenos a eso. En el caso de ellos, es natural que cuenten con menos recursos para expresarse y afrontar aquello que experimentan.

En yoga para niños y niñas, existen diversas estrategias para desarrollar la capacidad de conocer el propio cuerpo (sus dimensiones, habilidades, dificultades, etc.), así como técnicas que permitan manejar los pensamientos y emociones.

Se trata de un aprendizaje GRADUAL, que se adecúa a la edad de cada niño o niña, en el que no existe más meta que enseñarles a crear su propia ZONA DE PAZ INTERIOR.





LAS EMOCIONES Y EL YOGA

Las emociones son el componente más humano de las personas, lo que nos hace diferentes al resto de los animales.

Nuestra capacidad para sentir nos permite aprender de nuestras experiencias, las vivamos y reaccionemos de una forma u otra. Y esto lo hacemos desde bien pequeños.

Los niños experimentan la misma gama de emociones que los adultos, y es importante que aprendan la función que cumple cada una de ellas, para que así no se sientan abrumados y sean capaces de manejarlas correctamente.



ACTIVIDAD YOGA Y EMOCIONES

LOS EXPERTOS DEL CLIMA

Es una actividad para enseñar a los niños a conectar con sus emociones y verbalizarlas.

Para introducir a los niños y niñas en el ejercicio, les diremos que vamos a ser los y las expertos del clima, durante un rato, pero en este juego seremos “expertos del clima de nuestro cuerpo y mente”.

Se trata de relacionar las emociones que tenemos (rabia, tristeza, alegría, miedo...) con el clima.

Por ejemplo:

Si estamos felices y relajados, diremos que tenemos un sol radiante y espectacular (podemos invitarlos a realizar el Saludo al Sol)

Si estamos preocupados o con miedo, podríamos decir que el cielo está lleno de nubes que no dejan ver con claridad. (Realizamos ejercicios de respiración simulando soplar las nubes en la exhalación)

Si estamos enojados podemos decir que hay una tormenta (podemos invitar a los niños a moverse imaginando que son gotas de lluvia y luego volver a la calma en postura del niño)

Podemos pedirle a los niños que cierren los ojos y nos cuenten ¿Cuál es el clima que los identifica más en este momento en su interior?

Es importante explicarles que los estados de ánimo cambian como el clima y que ahora nos sentimos de una manera, pero que es probable que eso cambie en otro momento.



¿CON CUAL TE IDENTIFICAS HOY?

- No todos los días son iguales.

Es importante que nuestros niños y niñas, reconozcan las emociones, y que sepan que no es bueno ni malo sentirse distinto cada día, es parte de nuestro ser.

Una buena manera de introducir el tema es a través del juego.



EL DELFÍN



1. Soy un delfín muy amistoso

Comienza esta postura en cuatro apoyos (rodillas y antebrazos) y los dedos de los pies activos, doblados hacia abajo.

2. Yo nado y juego

Junta tus manos bajo tu cara.

3. Levanto mis caderas hacia el cielo

Presiono con los dedos de los pies y las piernas rectas.

4. Me levanto de puntillas y escondo mi cabeza entre mis brazos

El delfín ama jugar y nadar, saltando por las olas.

¿Qué te hace feliz a ti?

Sé amable y juguetón cuando repitas esta postura, conviértete en ese delfín que juega en el agua, liviano y feliz.

