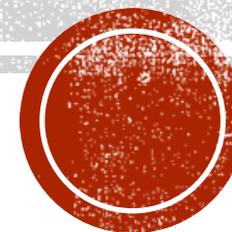


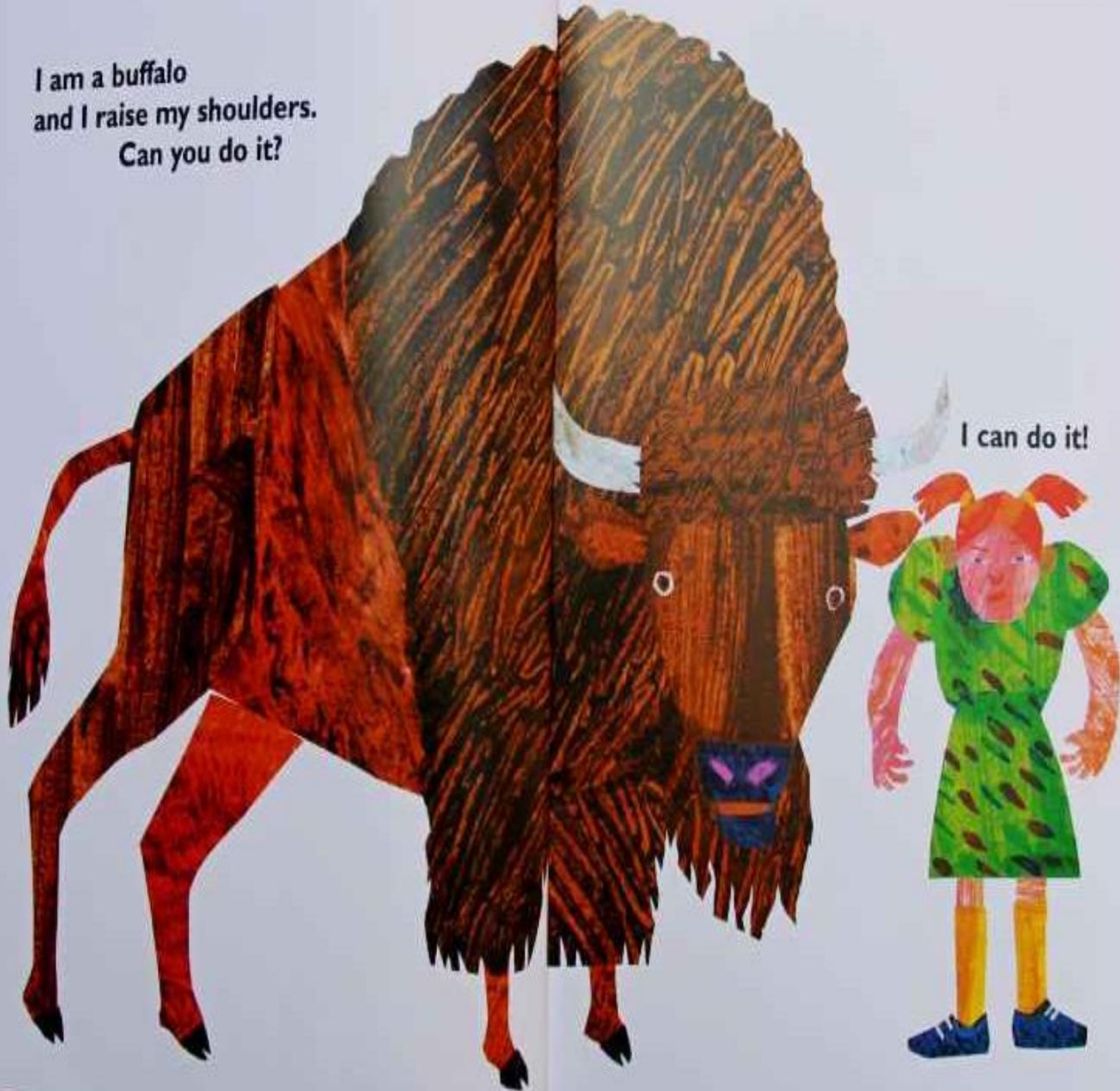


ENGLISH TIP'S

Marcela Riquelme Contreras
Educadora de párvulos Inglés
Licenciada en Educación



I am a buffalo
and I raise my shoulders.
Can you do it?



I can do it!

ANIMALS

Para esta semana he considerado continuar con un cuento de Eric Carle asociado a animales y los movimientos que podemos imitar.

Luego dos canciones para recordar y una lámina imprimible para colorear al final.



Once I cought a fish alive

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-ORH9MbVto>

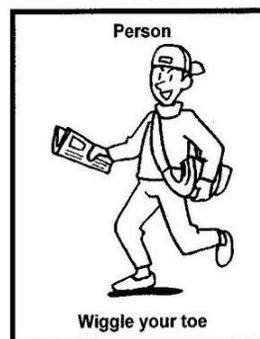
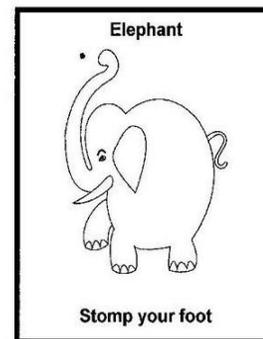
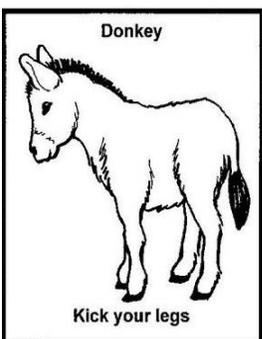
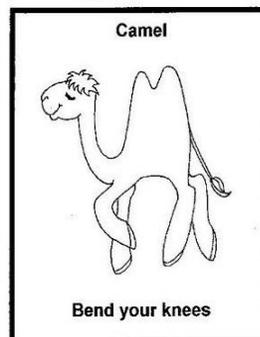
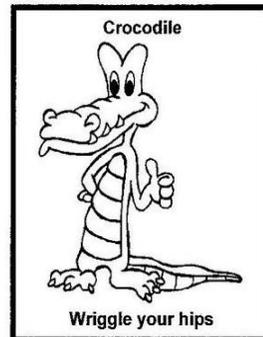
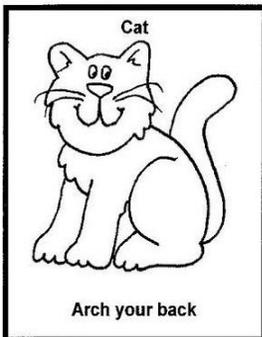
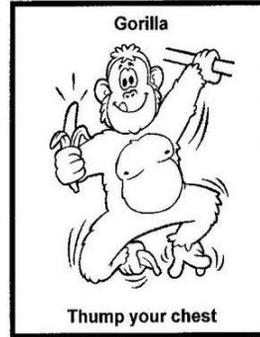
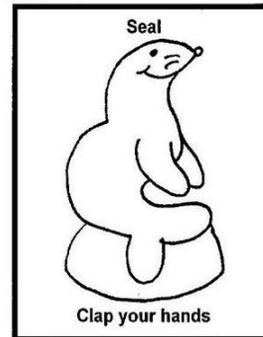
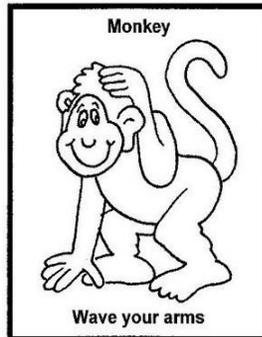
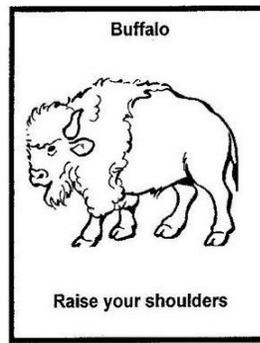
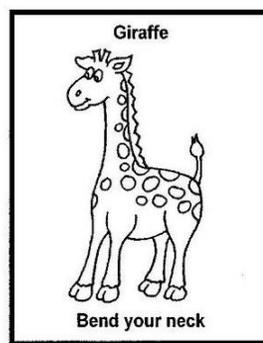
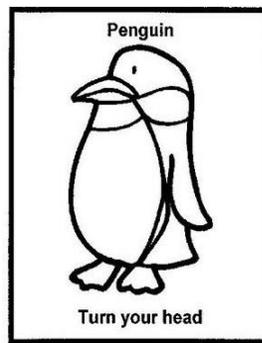
Here we go Looby Loo

<https://www.youtube.com/watch?v=EHaoEKcuX0g>

Story. "From Head to Toe"

<https://www.youtube.com/watch?v=Vjum-5bNmz0>

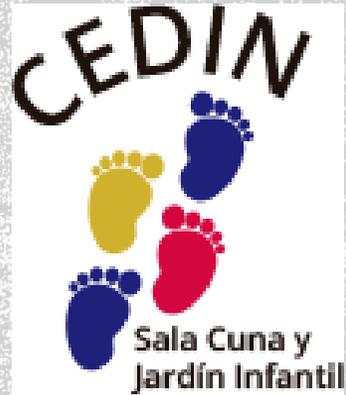




IMPRIMIR

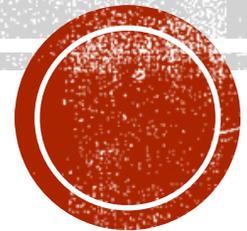
Pinta, decora y recorta los animales imitando sus movimientos y sonidos característicos





YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg
Instructora de yoga



LA FAMILIA Y EL YOGA

“El yoga compartido entre padres e hijos genera un efecto mágico: grandes y chicos se sorprenden al mirarse desde otra perspectiva, en la que surge una horizontalidad que enriquece el vínculo familiar.”

Sin duda, se trata de una herramienta muy enriquecedora para la crianza. “A veces no nos damos cuenta de que no sabemos jugar CON nuestros hijos. Cuando los llevamos a la plaza, solo los acompañamos y cuidamos. En el yoga en familia incentivamos la práctica, ya sea actuando juntos un yoguicuentos, con posturas en pareja o jugando al memorice con posturas. Con estas actividades realmente compartimos y nos relacionamos intelectual y físicamente al mismo tiempo

De este modo, el entorno familiar aprende el control de emociones consigo mismo y con los demás. “En vez de gritar ‘¡respira, cálmate!’, ejemplifican, la idea es proponer: ‘¿Respiremos juntos como un conejito?’, ‘¿Te parece que hagamos un masaje mágico para pasar la pena?’ o ‘¿Qué tal si hacemos un viaje a las estrellas antes de dormir?’ ”.



APRENDE JUGANDO



- Los beneficios físicos, psicológicos, emocionales y relacionales del yoga para los niños y sus padres son inmensos. Sin embargo, más allá de aprender asanas, ejercicios de respiración y meditación, grandes y chicos adquieren destrezas que impactan positivamente en el bienestar del entorno familiar.

Di sí a la creatividad

- Para que a tus hijos les guste, es necesario que el yoga sea divertido. No te limites a las posturas que conoces: inventa otras nuevas y deja que ellos propongan las suyas para hacer entre todos. Prueba a poner música que les guste y déjalos elegir. No se limiten al living de la casa: practiquen yoga en el parque los fines de semana o alguna tarde después del colegio. Así impedirás que se aburran y lo incorporarán con más facilidad a su día a día.



Disfruta de la espontaneidad

- Ya sabes que los niños se distraen con facilidad y que es muy difícil conseguir que se mantengan quietos y concentrados durante mucho tiempo. De hecho, a veces también nos resulta muy difícil a los adultos. Sé flexible y permite que se muevan e interpreten las posturas de yoga a su manera. Disfruten del tiempo que pasan juntos. Es importante que ellos sientan que no se trata de una imposición, sino de un momento muy grato para toda la familia. Poco a poco ganarán constancia en la práctica y serán ellos los que quieran asegurarse de que lo están haciendo lo mejor posible.



GLOBO



INFLEMOS UN GLOBO

- Ayuda a calmar y da claridad, ya que enfatiza la respiración profunda y consciente. De pie o sentados, cierran los ojos y ubiquen sus manos en el bajo vientre. Imaginen que el abdomen se transforma en un globo, inflándolo al inhalar por nariz y desinflándolo al exhalar lento por nariz o boca. Lo pueden repetir 4 o 6 veces.
- Pueden ir inflando ese globo con respiraciones cortitas y botar el aire en una exhalación fuerte.
- Es importante ocupar la creatividad e ir teniendo en cuenta la disposición del niño o niña

GEYSER

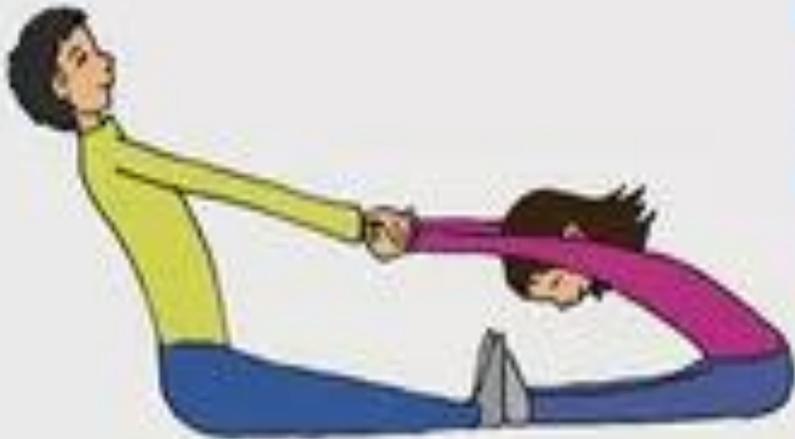


ADIÓS RABIA

- Ideal para botar la rabia. Comiencen de pie. Junten las manos frente al pecho para conectarse con la emoción que se quiere liberar. Inhalen profundo por nariz y luego exploten con energía, saltando con piernas y brazos abiertos, haciendo el sonido del vapor caliente que se está expulsando. Lo pueden repetir de 3 a 5 veces.
- Una forma es proponerle a los niños ¿Qué te parece si botamos todo eso que te pone de mal humor juntos?



SERRUCHO



EL SERRUCHO

Padre e hijo se ubican en el suelo, sentados con las piernas estiradas y con las plantas de los pies en contacto. Al mismo tiempo, estiran brazos hacia el cielo y luego se alargan hacia el frente para tomarse de las manos. En caso de no lograr tomarse de las manos, pueden flexionar ligeramente las rodillas. Unidos de pies y manos, uno lleva el tronco hacia atrás, mientras el otro va hacia adelante y viceversa, tal como si fuesen un serrucho en acción.

