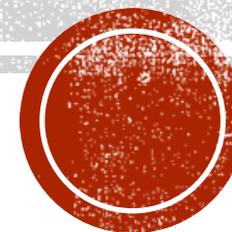




ENGLISH TIP'S

Marcela Riquelme Contreras
Educadora de párvulos Inglés
Licenciada en Educación





STORY TIME

Leer o compartir cuentos a sus hijos puede volverse un hábito muy agradable, un momento de relaxo y de estar sólo con nuestro hijo/a. La lectura de cuentos a los niños es de suma importancia, ya que desarrollan habilidades de lenguaje, es decir, la capacidad de escuchar y prestar atención.

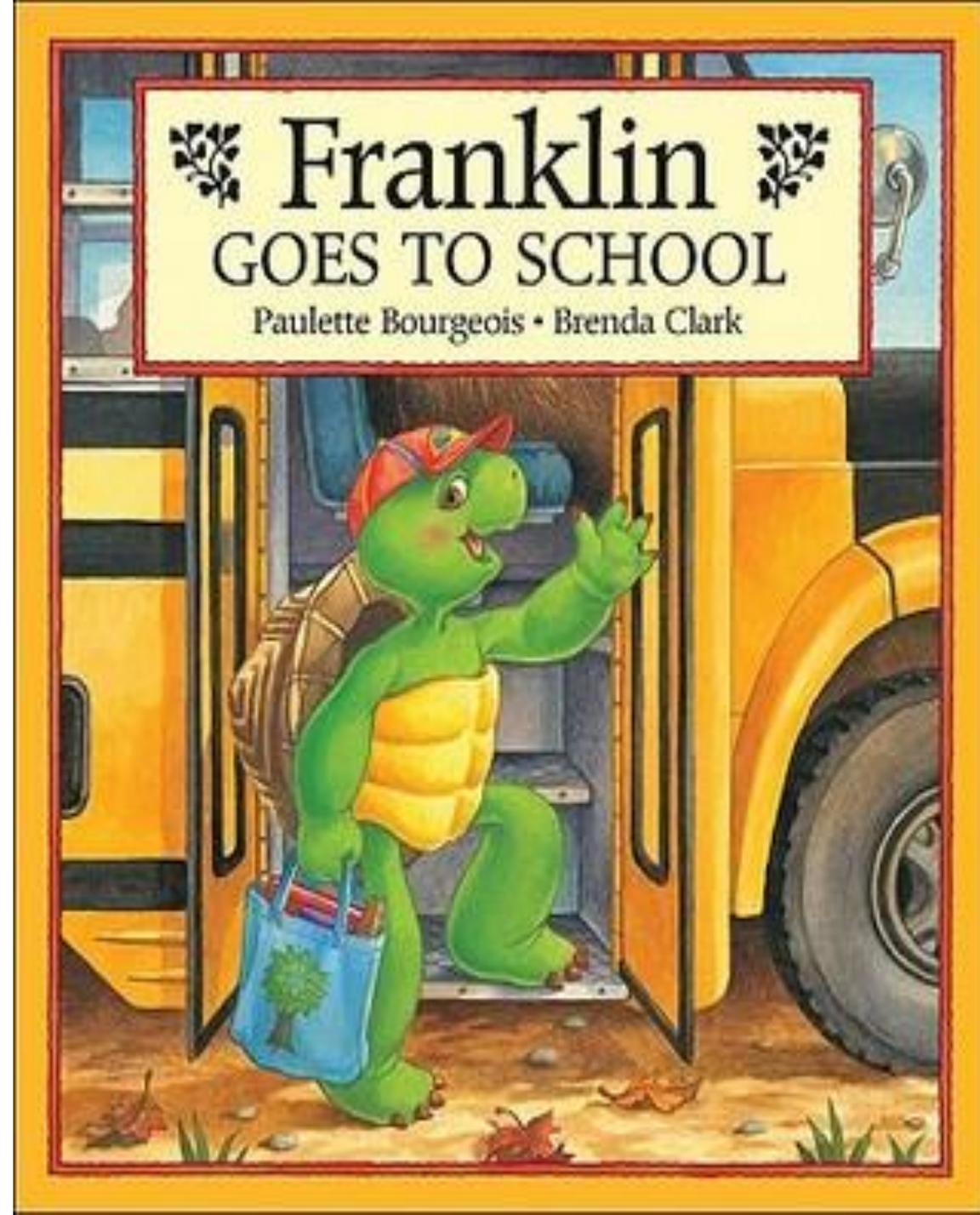
Además, hace verse reflejado en muchas situaciones que explican de mejor forma cómo nos sentimos, y los niños en distintas etapas pueden encontrar soluciones simples a sus pequeños problemas.



En esta ocasión les dejaré como sugerencia
el cuento:
Franklin y su primer día de colegio

Franklin goes to School

<https://www.youtube.com/watch?v=2ITGADk9RJs>



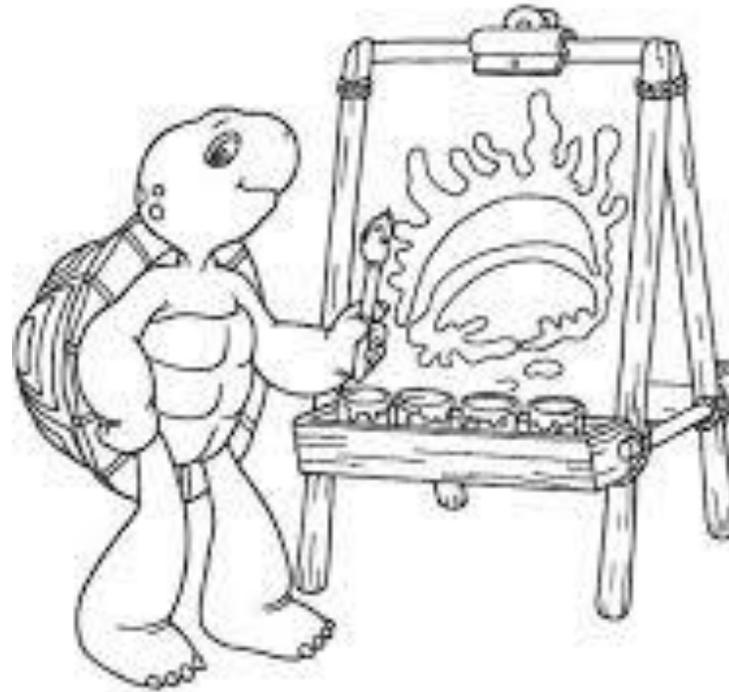
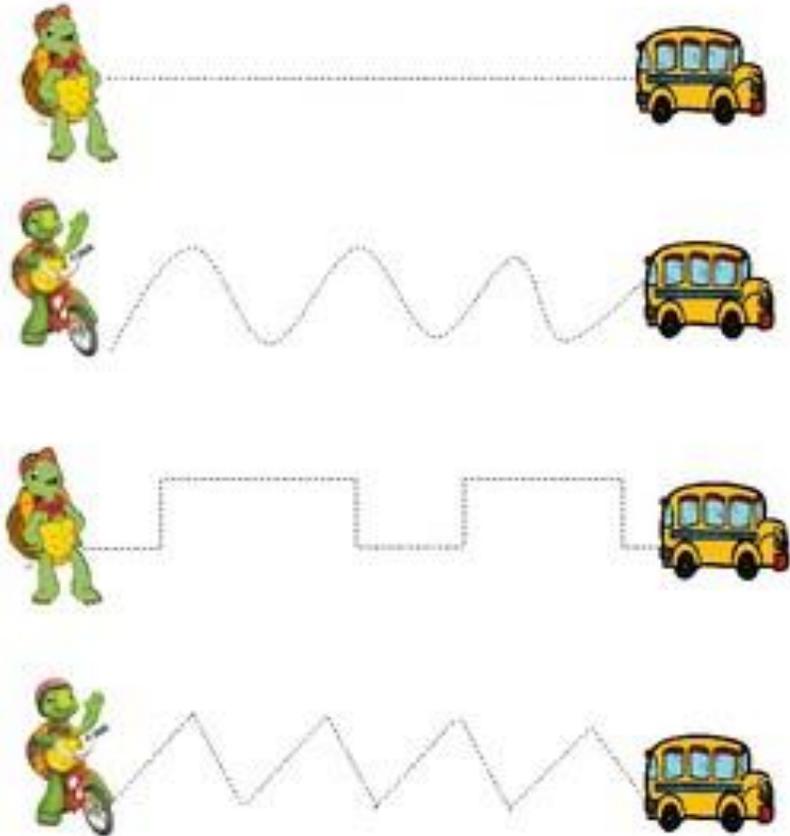
ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN

Sigue el camino de Franklin al autobús

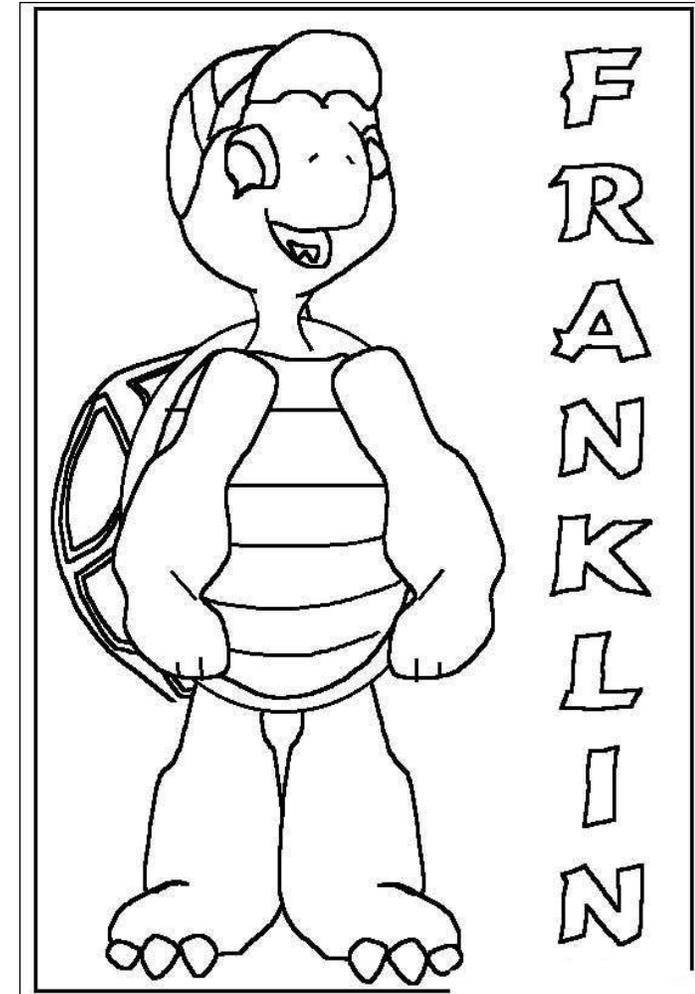
Colorea a Franklin

Name: _____

Help Franklin get to the bus!



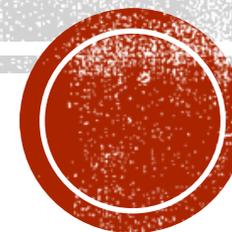
© DISNEY





YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg
Instructora de yoga



¿PORQUE HACER YOGA CON NIÑOS?

La práctica del Yoga nos da la posibilidad de trabajar en la búsqueda de la unificación entre las diferentes facetas humanas de niñas y niños, pudiendo así acompañarlos paso a paso hacia un desarrollo más armónico e integral. Se les da así la posibilidad de vivir con la mayor plenitud cada una de las transformaciones propias de esta edad, brindándoles una alternativa real para ser niños y niñas más felices.

En el caso del yoga infantil, el juego está inmerso en un mundo de magia y fantasía. Los cuentos son parte fundamental dentro del aprendizaje, ya que concentran toda la atención de nuestros pequeños y pequeñas.



EQUILIBRIO CUERPO Y MENTE

SOY UN HALCÓN



ME ELEVO, SALGO VOLANDO
BIEN ALTO

El majestuoso **halcón peregrino** de la ilustración es uno de los animales más rápidos del mundo, y con su vuelo, invitamos a liberar la mente con la postura del Guerrero III:

Soy un halcón: me elevo, salgo volando bien alto

Esta postura de equilibrio entrena la mente para permanecer presente y concentrado, de esta manera el niño o niña pone foco y conciencia en su cuerpo y balance, dejando ir situaciones difíciles y vaciando la mente de tensiones. Por algo dicen que lo mejor de volar es la sensación de libertad!



SOLTAR EMOCIONES

Para dejar caer todo aquello que nos pesa, los invito a conectar de nuevo con animales marinos:

Soy una medusa: fluyo con el agua, me relajo

Uttanasana es conocida por ser una postura calmante. No solo ayuda a reducir posible ansiedad o irritabilidad de los peques, si no que relaja la mente permitiendo que salga y liberen el resto de emociones intensas

Si, es que aprender a fluir es siempre bueno!





SOLTAR LAS EMOCIONES

Si se mantienen dentro energías tan potentes como la rabia, el miedo, la tristeza... y no se liberan del cuerpo ¿qué creen que sucederá en el cuerpo de los niños y niñas? Invitemos a nuestros niños y niñas a imitar a las avestruces para que aprendan a soltar:

Soy una avestruz: es seguro soltar mi cabeza, me calma

La postura de la Avestruz calma la mente mientras realizan una flexión que les permite conectar con su cuerpo. Además de esta asana, el ejercicio se puede completar con frases como "es seguro soltar esta rabia o tristeza, me libero".

Con este sencillo ejercicio, les ayudamos a que se acostumbren y normalicen el expresar y liberar emociones desde bien pequeños.