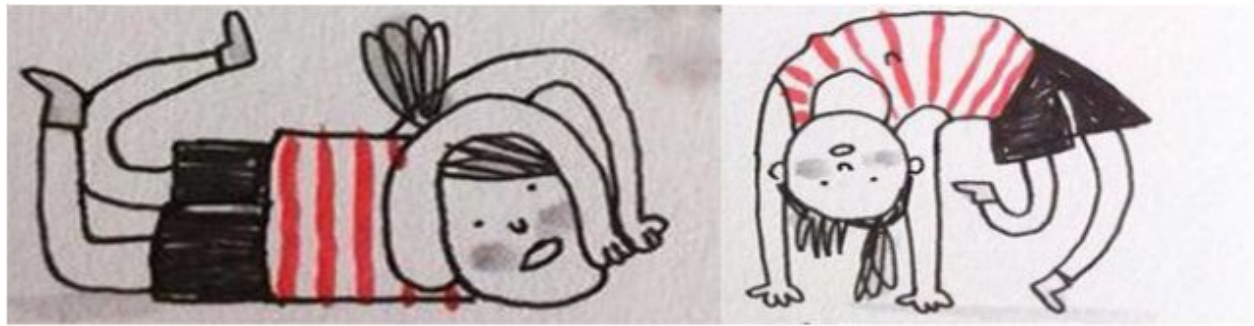




yoga

y educación emocional
para niños

MI

CARTILLA

MI CARTILLA DE LAS EMOCIONES

JN CUITLÁHUAC



yoga y educación emocional para niños

NOMBRE:		GRUPO:			
SEMANA DEL 22 AL 26 DE FEBRERO					
DÍA	¿Cuáles emociones experimentó tu hijo(a), al terminar de realizar la ficha de yoga?.	¿Cómo fue para tu hijo(a), el trabajo con las actividades de aprendizaje después de haber realizado la actividad de yoga ?			Tú como tutor ¿cómo te sentiste hoy al apoyar a tu hijo (a) en las actividades de aprendizaje, después de hacer la ficha de yoga?
		No quiso hacer lo	Lo hizo pero con poca disposición	Lo hizo con disposición y buena actitud	Escribe tu emoción o estado de ánimo.
22 FEB					
23 FEB					
24 FEB					
25 FEB					
26 FEB					



yoga

y educación emocional

para niños

NOMBRE:		GRUPO:			
SEMANA DEL 1 AL 5 DE MARZO					
DÍA	¿Cuáles emociones experimentó tu hijo(a), al terminar la ficha de yoga?.	¿Cómo fue para tu hijo(a), el trabajo con las actividades de aprendizaje después de haber realizado la actividad de yoga ?			Tú como tutor ¿cómo te sentiste hoy al apoyar a tu hijo (a) en las actividades de aprendizaje, después de hacer la ficha de yoga?
		No quiso hacerlo	Lo hizo pero con poca disposición	Lo hizo con disposición y buena actitud.	Escribe tu emoción o estado de ánimo.
01 MAR					
02 MAR					
03 MAR					
04 MAR					
05 MAR					



yoga

y educación emocional

para niños

NOMBRE:		GRUPO:			
SEMANA DEL 8 AL 12 DE MARZO					
DÍA	¿Cuáles emociones experimentó tu hijo(a), al terminar la ficha de yoga?.	¿Cómo fue para tu hijo(a), el trabajo con las actividades de aprendizaje después de haber realizado la actividad de yoga ?			Tú como tutor ¿cómo te sentiste hoy al apoyar a tu hijo (a) en las actividades de aprendizaje, después de hacer la ficha de yoga?
		No quiso hacerlo	Lo hizo pero con poca disposición	Lo hizo con disposición y buena actitud.	Escribe tu emoción o estado de ánimo.
08 MAR					
09 MAR					
10 MAR					
11 MAR					
12 MAR					



yoga

y educación emocional

para niños

NOMBRE:		GRUPO:			
SEMANA DEL 15 AL 19 DE MARZO					
DÍA	¿Cuáles emociones experimentó tu hijo(a), al terminar la ficha de yoga?.	¿Cómo fue para tu hijo(a), el trabajo con las actividades de aprendizaje después de haber realizado la actividad de yoga ?			Tú como tutor ¿cómo te sentiste hoy al apoyar a tu hijo (a) en las actividades de aprendizaje, después de hacer la ficha de yoga?
		No quiso hacerlo	Lo hizo pero con poca disposición	Lo hizo con disposición y buena actitud.	Escribe tu emoción o estado de ánimo.
15 MAR					
16 MAR					
17 MAR					
18 MAR					
19 MAR					

LUNES 22 DE FEBRERO

EL ÁRBOL

POSTURA



PADRE DE FAMILIA Y/O TUTOR

Inicia tu día siempre con un pensamiento positivo, ánimo lo estás haciendo bien!!



"Las cosas simples también son las cosas más extraordinarias, y solo los sabios pueden verlas."

INDICACIONES

- En “El rincón de la calma”, posíciónate de pie sobre el tapete o cobija, con los pies juntos, la espalda recta y los brazos a los lados.
 - Realiza 3 respiraciones lentas y profundas, dirige tu mirada hacia un punto fijo a la altura de tus ojos.
 - Gira 45 grados tu pie derecho y súbelo hasta posicionarlo en la ingle del lado contrario. Trata de concentrarte en tu equilibrio.
 - Abre los brazos a la altura de tus hombros y gira las palmas hacia arriba.
 - Junta tus palmas a la altura del pecho.
 - Permanece en esta postura concentrándote en tu respiración y equilibrio.
 - Vuelve lentamente a tu posición inicial, bajando los brazos, en seguida el pie, inhalando y exhalando.
- Repite la postura con el otro pie.

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA

- Fortalece pies, tobillos y piernas.
- Desarrolla el equilibrio físico, nervioso y emocional.
- Proporciona estabilidad mental.
- Potencia la concentración.

AL FINAL RESPONDE LO SIGUIENTE

- ¿Cómo te sientes?, ¡Nombra una emoción que pueda describir tu estado de ánimo de este momento. ¿Fue fácil o difícil la postura?, ¿Estás listo(a) para iniciar tus actividades?
- Mientras tu tutor lo registra en tu cartilla de las emociones.**

MARTES 23 DE FEBRERO

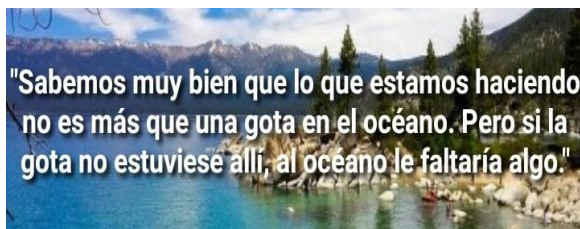
LA MONTAÑA

POSTURA



PADRE DE FAMILIA Y/O TUTOR

Inicia tu día siempre con un pensamiento positivo, ánimo lo estás haciendo bien!!



INDICACIONES

- En "El Rincón de la calma" posícionate sobre el tapete o cobija.
- Con las piernas cruzadas (o sentados sobre las piernas) y con la espalda recta, juntamos las palmas de las manos sobre el pecho.
- Lentamente elevamos las manos por encima de nuestra cabeza y, junto con la respiración, vamos **estirando** los brazos con la intención de tocar el cielo.
- Aguantamos en esta posición durante cinco o diez segundos.
- Bajamos las manos lentamente y descansamos. Repetimos el ejercicio de tres a cinco veces. Descansamos

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA

- Fortalece la espalda.
- Desarrolla una mejor postura corporal.
- Es una postura que te permite lograr la calma, puedes practicarla cuando experimentes alguna emoción de enojo, miedo o frustración.

AL FINAL RESPONDE LO SIGUIENTE

- ¿Cómo te sientes?, ¡Nombra una emoción que pueda describir tu estado de ánimo de este momento. ¿Fue fácil o difícil la postura?, ¿Estás listo(a) para iniciar tus actividades? **Mientras tu tutor lo registra en tu cartilla de las emociones.**

MIÉRCOLES 24 DE FEBRERO

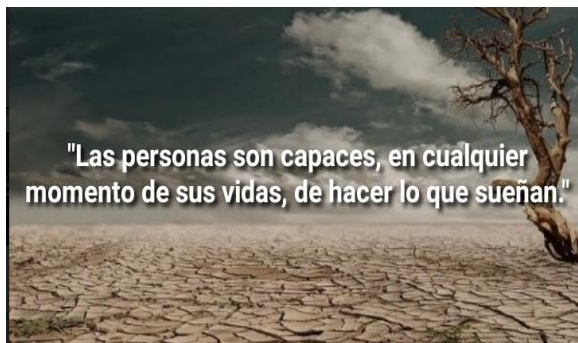
EL NIÑO

POSTURA



PADRE DE FAMILIA Y/O TUTOR

Inicia tu día siempre con un pensamiento positivo, ánimo lo estás haciendo bien!!



INDICACIONES

- En "El Rincón de la calma" posícionate sobre el tapete o cobija. Nos sentamos sobre los talones y bajamos la cabeza lentamente hasta tocar el suelo.
- Los brazos los dejamos al lado del cuerpo, deslizando las manos hacia los pies. Respiramos profundamente. Nos mantenemos en esta posición de 30 a 60 segundos.
- Al finalizar, nos levantamos lentamente incorporando el cuerpo desde la parte más baja de la espalda, siendo la cabeza la última que recupera su posición inicial.

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA

- Calma la mente ya que produce un efecto calmante instantáneo en el cerebro.
- Alarga y fortalece la parte inferior de la espalda.
- Elimina la fatiga del cuerpo.
- Mejora la circulación de la sangre logra que tus órganos funcionen bien y produce un bienestar general.

AL FINAL RESPONDE LO SIGUIENTE

- ¿Cómo te sientes?, ¡Nombra una emoción que pueda describir tu estado de ánimo de este momento. ¿Fue fácil o difícil la postura?,

FICHERO “EL RINCÓN DE LA CALMA-YOGA”

MIÉRCOLES 24 DE FEBRERO

¿Estás listo(a) para iniciar tus actividades?

Mientras tu tutor lo registra en tu cartilla de las emociones.

JUEVES 25 DE FEBRERO

EL GATO

POSTURA



PADRE DE FAMILIA Y/O TUTOR

Inicia tu día siempre con un pensamiento positivo, ánimo lo estás haciendo bien!!

"Nunca veo lo que se ha hecho; sólo veo lo que queda por hacer."

INDICACIONES

-En "El Rincón de la calma" posíciónate sobre el tapete o cobija.

-Para realizar esta postura, los niños se pondrán a cuatro patas.

Se realiza una primera inspiración levantando la cabeza y arqueando la espalda.

Al soltar el aire, se redondea la espalda acercando la barbilla al pecho y presionando las manos sobre el suelo.

Se repite el ejercicio de tres a cinco veces. Descansamos.

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA

-Permite que se estiren los músculos de la espalda

-Favorece el buen funcionamiento de los órganos del vientre.

-Libera en gran medida la tensión y el estrés que nos producen los requerimientos de las actividades diarias.

AL FINAL RESPONDE LO SIGUIENTE

-¿Cómo te sientes?, ¡Nombra una emoción que pueda describir tu estado de ánimo de este momento. ¿Fue fácil o difícil la postura?, ¿Estás listo(a) para iniciar tus actividades? **Mientras tu tutor lo registra en tu cartilla de las emociones.**

VIERNES 26 DE FEBRERO

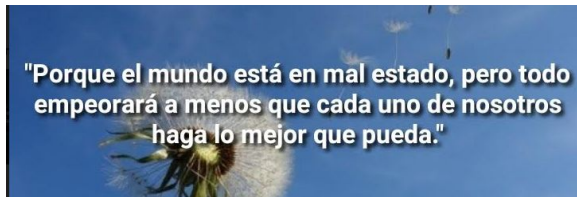
EL PERRO

POSTURA



PADRE DE FAMILIA Y/O TUTOR

Inicia tu día siempre con un pensamiento positivo, ánimo lo estás haciendo bien!!



INDICACIONES

- En "El Rincón de la calma" posícionalte sobre el tapete o cobija.
- Con las manos y las rodillas sobre el suelo inspiramos profundamente y, al expirar, estiramos las piernas y los brazos (como cuando un perro se estira).
- Relajamos la cabeza mirando nuestros pies y aguantamos tres segundos.
- Volvemos a apoyar las rodillas en el suelo y descansamos. Repetimos el ejercicio de tres a cinco veces

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA

- Fortalece la musculatura de la espalda, abdomen, piernas, brazos y cuello.
- Elimina dolores articulares en rodillas, hombros, caderas, cuello y espalda.
- Mejora la flexibilidad Mejora la digestión.
- Elimina la tensión y alivia el estrés.
- Se utiliza como terapia en dolores de cabeza, ciática, problemas respiratorios

AL FINAL RESPONDE LO SIGUIENTE

- ¿Cómo te sientes?, ¡Nombra una emoción que pueda describir tu estado de ánimo de este momento. ¿Fue fácil o difícil la postura?, ¿Estás listo(a) para iniciar tus actividades?
- Mientras tu tutor lo registra en tu cartilla de las emociones.**

LUNES 01 DE MARZO

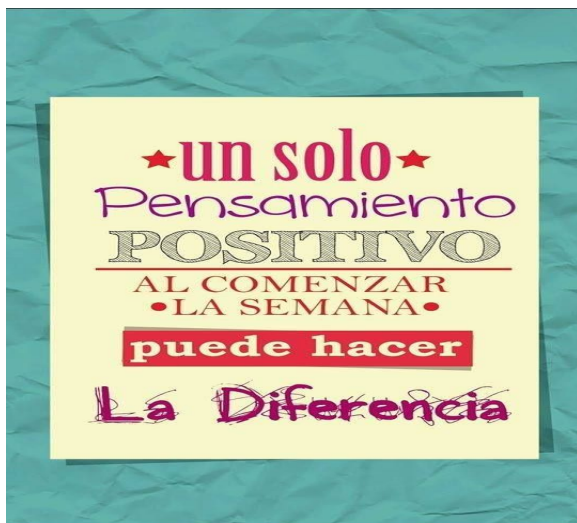
GUERRERO

POSTURA



PADRE DE FAMILIA Y/O TUTOR

Inicia tu día siempre con un pensamiento positivo, ánimo lo estás haciendo bien!!



INDICACIONES

-En “El Rincón de la calma” posíciónate sobre el tapete o cobija

Sitúate de pie sobre y estira la espalda.

-Realiza un ciclo de respiración 5-10-10 (inspirar-aguantar-expulsar).

- Separa los pies alrededor de seis centímetros, eleva los brazos y estírarlos.

- Da un gran paso al frente con la pierna derecha, dejando quieta la izquierda, e inclínate sobre la derecha, que formará un ángulo cercano a los 90 grados. Comprueba que la rodilla está encima del tobillo.

La pierna izquierda está en tensión, y con la derecha se soporta el peso. Realiza de 3 a 4 veces esta postura intercambiando los pies.

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA

-Extensión de la columna. Con este ejercicio, estiramos todos los músculos y vértebras de la espalda.

-Transmite energía positiva.

-Mejora la concentración.

-Fortalece las piernas.

AL FINAL RESPONDE LO SIGUIENTE:

-¿Cómo te sientes?, ¡Nombra una emoción que pueda describir tu estado de ánimo de este momento. ¿Fue fácil o difícil la postura?, ¿Estás listo(a) para iniciar tus actividades?

Mientras tu tutor lo registra en tu cartilla de las emociones.

MARTES 02 DE MARZO

SERPIENTE

POSTURA



PADRE DE FAMILIA Y/O TUTOR

Inicia tu día siempre con un pensamiento positivo, ánimo lo estás haciendo bien!!



INDICACIONES

-En “El Rincón de la calma” posíciónate sobre el tapete o cobija.

Acostado boca arriba con los pies juntos, las rodillas dobladas, las plantas de los pies apoyadas en el piso y los brazos extendidos a cada lado del cuerpo. Debes apoyar la parte baja de la espalda, con fuerza sobre el piso, mientras relajas la parte alta de la espalda.

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA

-Alivia la depresión, mejora la concentración, dando vitalidad al cerebro, muy recomendable para gente que padece de asma.

-Ayuda también con los problemas de columna, desviaciones leves y tonifica la médula espinal.

AL FINAL RESPONDE LO SIGUIENTE:

-¿Cómo te sientes?, ¡Nombra una emoción que pueda describir tu estado de ánimo de este momento. ¿Fue fácil o difícil la postura?, ¿Estás listo(a) para iniciar tus actividades?

Mientras tu tutor lo registra en tu cartilla de las emociones.

FICHERO “EL RINCÓN DE LA CALMA-YOGA”

MARTES 02 DE MARZO

MIÉRCOLES 03 DE MARZO

DELFIN

POSTURA



PADRE DE FAMILIA Y/O TUTOR

Inicia tu día siempre con un pensamiento positivo, ánimo lo estás haciendo bien!!



INDICACIONES

- En “El Rincón de la calma” posícionate sobre el tapete o cobija.
- Colócate sobre tus rodillas.
- Extiende tus antebrazos paralelos entre sí con las manos alineadas con los codos.
- Eleva tus rodillas parandote sobre la punta de tus pies y camina hacia tus brazos para elevar un poco más la pelvis.
- Relaja tu zona dorsal, mantén la cabeza despegada del suelo y dirigiendo la mirada hacia tus manos.
- Mantén varias respiraciones en esta posición, después lleva las rodillas al piso y vuelve a tu postura original.
- Realiza esta postura 3 0 4 veces.

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA

- Fortalece hombros y brazos.
- Corrige pequeñas deformaciones de la columna vertebral.
- Aumenta la flexibilidad pélvica y fortalece los músculos de la zona.
- Aumenta la concentración, la memoria, la atención y todas nuestras capacidades cognitivas.
- Refuerza nuestra confianza y seguridad.
- Potencia nuestra valentía.

AL FINAL RESPONDE LO SIGUIENTE:

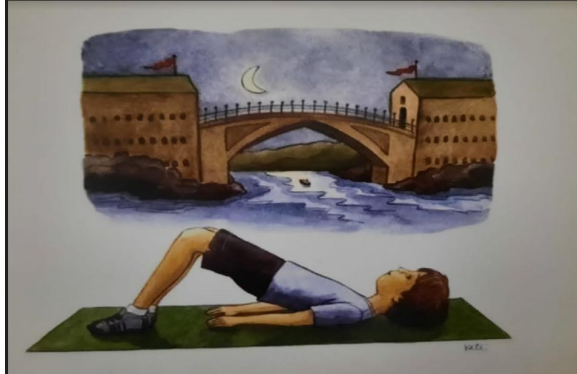
- ¿Cómo te sientes?, ¡Nombra una emoción que pueda describir tu estado de ánimo de este momento.
- ¿Fue fácil o difícil la postura?, ¿Estás listo(a) para iniciar tus actividades?

Mientras tu tutor lo registra en tu cartilla de las emociones.

JUEVES 04 DE MARZO

PUENte

POSTURA



PADRE DE FAMILIA Y/O TUTOR

Inicia tu día siempre con un pensamiento positivo, ánimo lo estás haciendo bien!!



INDICACIONES

- En "El Rincón de la calma" posíciónate sobre el tapete o cobija.
- Partimos de posición acostados boca arriba, con los brazos a los lados del cuerpo y las rodillas flexionadas acercando los talones hacia los glúteos. Las piernas deben estar separadas aproximadamente a la anchura de la cadera o un poco más. Desde ahí, presionamos nuestros pies sobre el suelo.

BENEFICIOS DE ESTA POSTURA

- Estira el pecho, el cuello y la columna vertebral.
- Calma el cerebro y ayuda a aliviar el estrés y la depresión leve.
- Estimula los órganos abdominales, los pulmones y la tiroides.
- Rejuvenece las piernas cansadas.
- Mejora la digestión.
- Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia.

AL FINAL RESPONDE LO SIGUIENTE:

- ¿Cómo te sientes?, ¡Nombra una emoción que pueda describir tu estado de ánimo de este momento. ¿Fue fácil o difícil la postura?, ¿Estás listo(a) para iniciar tus actividades?
- Mientras tu tutor lo registra en tu cartilla de las emociones.**

VIERNES 05 DE MARZO

ELEFANTE

POSTURA



PADRE DE FAMILIA Y/O TUTOR

Inicia tu día siempre con un pensamiento positivo, ánimo lo estás haciendo bien!!



INDICACIONES

Separar ligeramente los pies y mantener los brazos a ambos lados del cuerpo. -Inclinar lentamente el tronco hacia adelante, proyectando los brazos al frente. -Colocar las palmas de las manos firmemente en el suelo, manteniendo, si se puede, las piernas estiradas.

BENEFICIOS

- Estimula y tonifica todos los músculos posteriores del cuello, vigorizándolos y fortaleciéndolos
- Aumenta el apetito; descansa el estómago; dota de flexibilidad la espina dorsal.
- Mejora la circulación y combate el estrés.

AL FINAL RESPONDE LO SIGUIENTE:

-¿Cómo te sientes?, ¡Nombra una emoción que pueda describir tu estado de ánimo de este momento. ¿Fue fácil o difícil la postura?, ¿Estás listo(a) para iniciar tus actividades?

Mientras tu tutor lo registra en tu cartilla de las emociones.

LUNES 08 DE MARZO

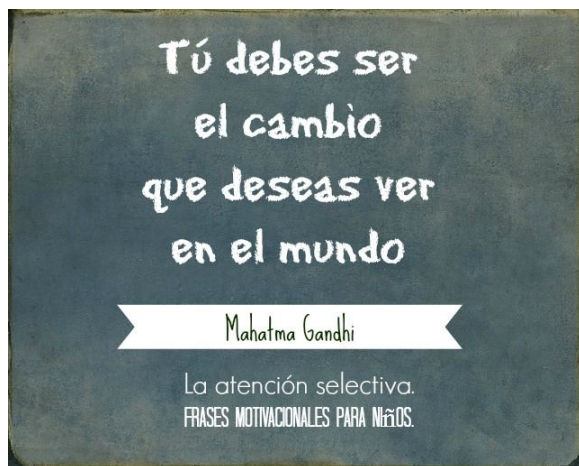
PINZA

POSTURA



PADRE DE FAMILIA Y/O TUTOR

Inicia tu día siempre con un pensamiento positivo, ánimo lo estás haciendo bien!!



INDICACIONES

- Siéntate con las piernas estiradas.
- Inspirando levanta los brazos hacia el techo.
- Inhala y manteniendo el torso estirado inclínate hacia delante soltando el aire
- Lleva la nariz a las rodillas. Si no puedes llegar a tocar los dedos del pie sostén los tobillos, las pantorrillas o las rodillas. Relaja tus codos y hombros.
- Mantén las piernas estiradas y los pies juntos. Asegúrate de que tus piernas y pies no se van hacia fuera.
- Relaja los hombros y la zona alta de la espalda. Toma respiraciones profundas mientras profundizas el estiramiento.
- Para salir de la postura de la pinza inspira y levanta el torso hacia arriba hasta que tus brazos y tus dedos apunten al techo de nuevo. Relaja los brazos.
- Repite la postura de 3 a 5 veces.

BENEFICIOS

- Estimula los órganos abdominales
- Facilita la digestión y ayuda a aliviar el estreñimiento.
- Todo el sistema nervioso se robustece.
- Calma la mente, elimina la ansiedad y reduce el estrés.

AL FINAL RESPONDE LO SIGUIENTE:

-¿Cómo te sientes?, ¡Nombra una emoción que pueda describir tu estado de ánimo de este momento. ¿Fue fácil o difícil la postura?, ¿Estás listo(a) para iniciar tus actividades?

FICHERO “EL RINCÓN DE LA CALMA-YOGA”

LUNES 08 DE MARZO

Mientras tu tutor lo registra en tu cartilla de las emociones.

MARTES 09 DE MARZO

AVIÓN

POSTURA



PADRE DE FAMILIA Y/O TUTOR

Inicia tu día siempre con un pensamiento positivo, ánimo lo estás haciendo bien!!



INDICACIONES

- Párate y extiende tus brazos hacia los lados como las alas de un avión.
- Mantenga el equilibrio sobre una pierna mientras levanta la otra pierna del suelo, con los dedos de los pies apuntando hacia atrás.
- Mantén al nivel de la línea de la cintura.
- Reafirma la pierna trasera mientras estira los brazos a través de las puntas de los dedos.
- Concéntrate en un punto frente a usted.
- Después de unas cuantas respiraciones, baja los brazos y los pies al suelo.
- Repite en el otro lado.

BENEFICIOS

- Favorece el equilibrio y la flexibilidad.
- Genera fortaleza en los músculos de las piernas y torso.
- Propicia la concentración y una sensación de ligereza.

AL FINAL RESPONDE LO SIGUIENTE:

-¿Cómo te sientes?, ¡Nombra una emoción que pueda describir tu estado de ánimo de este momento. ¿Fue fácil o difícil la postura?, ¿Estás listo(a) para iniciar tus actividades?

Mientras tu tutor lo registra en tu cartilla de las emociones.

MIÉRCOLES 10 DE MARZO

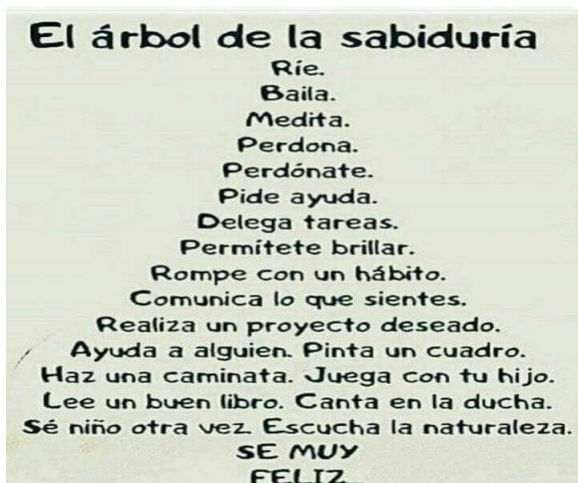
LOTO

POSTURA



PADRE DE FAMILIA Y/O TUTOR

Inicia tu día siempre con un pensamiento positivo, ánimo lo estás haciendo bien!!



INDICACIONES

- Estira la espalda y las piernas hacia delante mientras estás sentado sobre un tapete o cobija.
- Dobla una de las rodillas y atrae el pie hacia ti agarrándolo con las manos. Ponlo encima del muslo de la otra pierna. Cuanto más cerca esté el pie de la cadera, mejor.
- Haz lo mismo con la otra pierna.
- Reúne las palmas de tus manos en el pecho mientras inhalas y exhalas lentamente.

BENEFICIOS

- Da flexibilidad a las caderas y las fortalece.
- Sirve para hacer estiramientos de rodillas y tobillos.
- Es excelente para meditar.
- Da paz mental y tranquilidad.
- Cuando se hace para meditar, mejora la concentración.

AL FINAL RESPONDE LO SIGUIENTE:

- ¿Cómo te sientes?, ¡Nombra una emoción que pueda describir tu estado de ánimo de este momento. ¿Fue fácil o difícil la postura?, ¿Estás listo(a) para iniciar tus actividades?
- Mientras tu tutor lo registra en tu cartilla de las emociones.**

JUEVES 10 DE MARZO

ARMADILLO

POSTURA



PADRE DE FAMILIA Y/O TUTOR

Inicia tu día siempre con un pensamiento positivo, ánimo lo estás haciendo bien!!



INDICACIONES

- Recuéstate con la espalda sobre un tapete o cobija colocando los brazos a los lados.
- Jala ambas rodillas hacia el pecho con tus manos al tiempo que tratas de llevar tu frente hacia las rodillas.
- Mantén la postura mientras inhalas y exhalas.
- Vuelve a tu postura inicial.
- Repite de 3 a 5 veces la postura.

BENEFICIOS

- Estira los músculos de espalda y cuello y piernas.
- Favorece la flexibilidad de todo el cuerpo.
- Propicia la relajación y alivia las tensiones en cuello y espalda.

AL FINAL RESPONDE LO SIGUIENTE:

-¿Cómo te sientes?, ¡Nombra una emoción que pueda describir tu estado de ánimo de este momento. ¿Fue fácil o difícil la postura?, ¿Estás listo(a) para iniciar tus actividades? **Mientras tu tutor lo registra en tu cartilla de las emociones.**



El Rincón de la Calma-Yoga

J.N. CUITLÁHUAC

PADRE DE FAMILIA Y/O TUTOR:

Como ya pudiste apreciar en los videos informativos, los próximos días estaremos dando vida a esta estrategia, con la finalidad de fortalecer, mejorar y acompañar el estado emocional de toda nuestra comunidad escolar.

Para ello te compartimos las siguientes precisiones:

- Evita ver la estrategia como una carga más de trabajo, te invitamos a desarrollarla de manera consciente como una **herramienta funcional para** desarrollar las actividades diarias con **un mejor estado de ánimo**.
- Realiza la ficha de yoga de cada día **antes de** comenzar a hacer **las actividades de aprendizaje**. Con esta herramienta, seguramente tu hijo las llevará a cabo con una **mejor actitud**.
- Realiza junto con tu hijo(a) las indicaciones de la ficha, tratando de establecer un ambiente de calma y de apertura hacia alguna emoción que te comparta tu hijo. Integrate y **disfruta** con el (ella) **de esta actividad**.
- **No** tendrás que **enviar diariamente evidencias** de esta estrategia. Sólo asegúrate de realizarla con tu hijo(a).
- **Sólo un día** tu hijo (a), asumirá el **papel de instructor**, ese día realizará un **video** con tu ayuda, mismo que deberás **enviar al grupo a las 9:00 am** para que los demás compañeros puedan seguir tus indicaciones para realizar la ficha correspondiente. Tu maestra te avisará previamente cuál día te corresponderá hacerlo.
- Diariamente registrarás en la cartilla de las emociones de tu hijo (a) los resultados que observes en él. **No** te tomará mucho tiempo, el formato será accesible y de fácil registro. Esa cartilla **NO** tendrás que enviarla diariamente, sino hasta el último día de la aplicación de esta estrategia.

¡Con tu valioso apoyo , ganamos todos!