



APRENDO EN POSITIVO

En Diset creemos en la educación positiva. Por eso hemos creado la línea de juegos "Aprendo en positivo", pensada para todas aquellas familias que desean acompañar el aprendizaje de sus hijos e hijas de manera positiva, afectuosa y respetuosa.

Montessori, Waldorf, Freinet, las inteligencias múltiples... Cada teoría tiene sus particularidades, pero todas coinciden en que los niños aprenden más y mejor mediante actividades positivas, que impliquen emoción y juego.

Siguiendo esta línea, los juegos educativos "Aprendo en positivo" están ideados para ofrecer a los más pequeños la posibilidad de aprender desde el respeto, de manera natural, autónoma y progresiva, sobre diversos ámbitos: matemáticas, letras, tiempo, animales, emociones y yoga.

Todo el material está pensado para ser utilizado de forma evolutiva, primero con acompañamiento de la familia y más adelante de forma individual.

Los 4 principios del aprendizaje en positivo

1. Los niños y niñas aprenden jugando. Por eso la colección "Aprendo en positivo" está basada en el juego, la experimentación y la manipulación. Diseñamos los materiales y las actividades a partir de los intereses del niño, potenciando así su deseo de investigar y aprender.

2. Los niños y niñas aprenden haciendo. Todos los materiales que proponemos son abiertos, para que los niños puedan darles diferentes usos, respetando así su tendencia innata a la imaginación y la creatividad.

3. Los niños y niñas aprenden a su ritmo. Cada niño tiene su propio reloj de desarrollo, cada uno aprende a una velocidad distinta y en un orden distinto. Nuestro papel como adultos ha de ser el de acompañantes del proceso, siendo el propio niño quien dirija el juego con sus intereses y preferencias.

4. Los niños y niñas aprenden en libertad. Ofrecemos materiales intuitivos, que el niño puede utilizar libremente y de forma autónoma para así desarrollar su autoconocimiento y experimentar con sus propios límites.

Aprendo en positivo - Yoga

En la caja de materiales cada propuesta y actividad ha sido adaptada para acercar el yoga a los más pequeños y despertar su deseo natural de experimentar y ser conscientes de su propio cuerpo, según sus propias normas y ritmos.

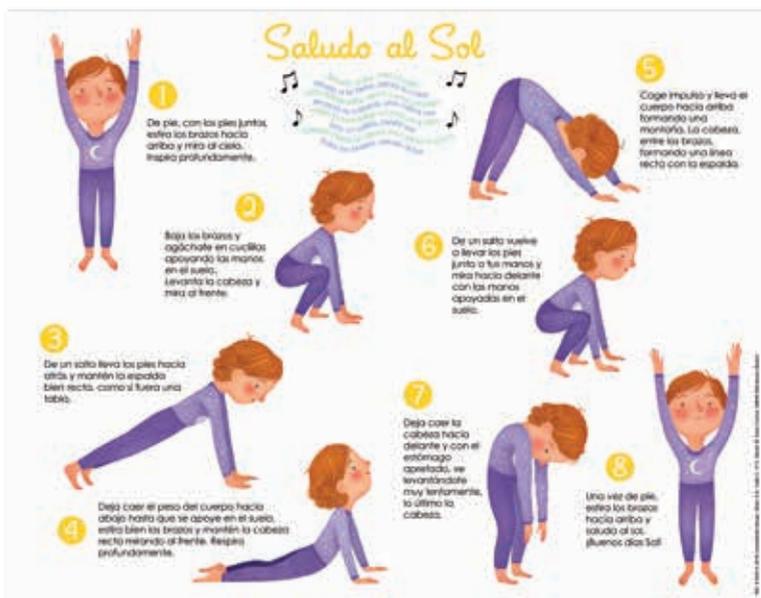
Proponemos juegos, actividades y consejos que ayudarán a los niños y niñas a estar en calma, sentir su respiración, reducir el estrés, desarrollar la atención y concentración para conseguir sentirse muy bien e ¡divertirse!

Beneficios del yoga

- Concienciación corporal
- Coordinación y flexibilidad
- Tonificación muscular
- Relajación y respiración
- Concentración y memoria
- Autoconocimiento y autoestima
- Desarrollo de la empatía
- Control de las emociones

Listado de material

- 22 cartas de asanas (posturas de yoga)
- 2 cartas de respiración
- 1 puzle del Saludo al Sol
- 1 ruleta de masajes
- 5 mandalas para colorear
- 1 molinillo de viento para montar
- 1 póster a doble cara, con guía de montaje del puzle y paso a paso del Saludo al Sol



JUEGOS Y ACTIVIDADES

A continuación presentamos 25 propuestas de actividades para guiar al niño en el conocimiento y la práctica del yoga. Estas propuestas son solo una guía que cada niño y cada familia deben adaptar a sus circunstancias.

¡Os animamos a crear vuestros propios juegos y actividades!

FAMILIARIZARSE CON EL MATERIAL

1. Descubrir, manipular y habituarse al material. Extraer todo el material de la caja. Observar que hay cartas de asanas y cartas de respiración, mandalas para colorear, un puzle, una manualidad para construir un molinillo, una ruleta de masajes y un póster a doble cara.... Permitir al niño o niña que manipule libremente. Después, comentar con él para qué sirve cada cosa.

2. Primeros juegos creativos. Realizar actividades creativas sencillas. Inventarse una historia a partir de la ilustración del Saludo al Sol, crear nuestros propios mandalas con elementos naturales (hojas, piedras, flores, frutos...), bailar melodías indias o tibetanas...

3. Familiarizarse con las cartas de asanas. Ir mostrando una a una las cartas de asanas. En un primer momento, tapamos el nombre con el dedo e inventamos un nombre para cada una de ellas fijándonos en la postura. Después leemos su nombre real y lo comentamos con el niño.



PRÁCTICA DE ASANAS (POSTURAS)

Antes de empezar con la práctica del yoga, es importante preparar el ambiente.

Podemos preparar juntos un bol con un poco de agua y podemos poner alguna piedra dentro o colocar una flor u otro elemento que flote. Colocamos el bol entre nosotros.

Podemos poner música relajante para acompañarnos en la actividad.

El niño puede practicar sobre una esterilla deportiva o sobre una alfombra un poco gruesa.

Nos sentamos uno frente al otro con las piernas cruzadas y realizamos 3 respiraciones profundas (inspirando y expirando por la nariz). A continuación cogemos el bol con las dos manos y soplamos suavemente en el bol para mover el objeto flotante y se lo pasamos a papá, mamá, el compañero, y le decimos algo bonito o que nos guste de ella/él. Uno detrás de otro.

Saludo al sol

Significa dar las gracias por el nuevo día al Sol, a la Tierra y a todos los animales de la Naturaleza. ¡Esta secuencia divertida de movimientos les encantará a los niños! Son una serie de posturas que sirven como calentamiento para una sesión de yoga. Ayuda a mantenerse en forma, estirar todo el cuerpo y puede resultar muy divertido.

Colocamos el póster por la cara del paso a paso del saludo al sol. Reproducimos las posturas secuencialmente. Mientras cantamos la canción (ver más abajo).

Conforme adquirimos confianza en la secuencia, podemos aumentar o disminuir la velocidad de ejecución.

¿Sabes que en la India, organizan concursos de cuántas series de saludos al sol pueden hacer los niños de una sola vez? ¡Sí, y a los niños les encanta jugar!

Canción del Saludo al Sol

Cantamos la canción del Saludo al Sol hasta aprenderla, con la melodía que más nos guste.

1. Saludo al Sol, miro al cielo.
2. Saludo a la Tierra, soy como un león.
3. Salto hacia atrás, recto como un palo.
4. Levanto la cabeza, una cobra soy.
5. Hago la montaña, un pico muy alto.
6. Doy un saltito, ranita soy.
7. Crezco como un árbol, muy poco a poco.
8. Estiro los brazos, saludo al Sol.



4. Conocer las 22 asanas. Con ayuda de las cartas de asanas, practicar una a una todas las posturas, primero con la guía del adulto y más adelante solos. Podemos jugar a sacar las cartas a suertes, o bien ordenarlas previamente según los intereses del niño o niña.

5. Grupos de asanas. Desplegamos las cartas de asanas y las agrupamos según sean cartas de animales, de elementos vegetales... Después, vamos realizando las posturas por grupos, y las vamos nombrando.



6. Imitar sonidos. El niño realizará las asanas imitando el sonido del animal que la inspira (el maullido del gato, el siseo de la serpiente...) En el caso de los vegetales o elementos inanimados, el niño debe esforzarse más su imaginación: al hacer el árbol puede imitar el sonido del viento, con la asana de la flor de loto hacer el sonido del agua...

7. Inventamos asanas. Podemos jugar a inventarnos asanas. Realizamos una postura y explicamos qué somos a los demás.

9. Memorizar la secuencia. Pactamos previamente el número de cartas (2, 3, 4, 5...) El niño observa y memoriza las cartas. Después las pone boca abajo y realiza la secuencia de asanas correspondiente.

10. Realizar el Saludo al Sol. Con el póster desplegado por la cara de la imagen circular del saludo al sol el niño reproduce la secuencia de 8 asanas durante 4 vueltas cantando la canción y aumentando la velocidad cada vez más.

11. Rutina completa. Realizar la respiración de la abeja (actividad 17). Después hacer 10 asanas previamente seleccionadas, manteniendo cada asana durante un rato. Realizar entonces 4 veces el Saludo al Sol. Para acabar, realizar la respiración del globo (actividad 18).



12. Baile yogui. Se reparten las cartas de asanas por el suelo de la habitación, desordenadamente. Con ambientación de música hindú o tibetana, el niño empieza a bailar al ritmo de la música. Es importante mover todas las partes del cuerpo (hacer rodar los pies, girar la cabeza, levantar brazos, doblar la cintura...). Cuando el adulto para la música, el niño busca la carta que tenga más cerca y realiza la asana correspondiente.

13. Colorear mandalas. Colorear alguno de los 5 mandalas. Los mandalas son dibujos rituales y espirituales, propios del hinduismo y del budismo, que representan el universo. Colorearlos es una actividad muy entretenida, que activa la concentración y ayuda a relajarse.



14. Dibujar o crear nuestros propios mandalas. Dibujar mandalas es una actividad muy creativa, que también exige orden y disciplina. Las primeras veces resulta difícil porque no estamos acostumbrados al dibujo abstracto, pero poco a poco el niño se dejará llevar y será capaz de crear dibujos más complejos y estructurados.

El niño también puede crear mandalas colocando objetos cotidianos (botones, palillos, coches de juguete, lápices...) o elementos naturales (piedras, hojas, palos, piñas, frutos...) sobre una superficie amplia o directamente sobre el suelo.

15. Montar un molinillo de viento. Con el material que hay en la caja, un palillo y un poco de cinta adhesiva, montar el molinillo de viento y colorearlo. Además de ser una manualidad divertida, el niño o niña podrá hacer ejercicios de respiración consciente una vez lo tenga montado.



16. Montar el puzle del Saludo al Sol. Disponer todas las piezas en el suelo o sobre una mesa. Con la ayuda del póster como guía de montaje, ir ensamblando las piezas hasta montar el puzle completo.

ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

17. Respiración de la abeja. Sentado en el suelo, con la espalda recta y las piernas cruzadas, nos tapamos los oídos y cerramos los ojos. Tomamos aire por la nariz y lo soltamos por la boca mientras imitamos el sonido de una abeja (bzzzzz...) Como tenemos los oídos tapados, podemos escuchar mejor el sonido de nuestra respiración, nos concentramos en ella.



18. Respiración del globo. Tumbado boca arriba, el niño coloca las manos sobre la barriga y se imagina que dentro hay un globo del color que más le guste. Entonces realiza 5 respiraciones profundas por la nariz, imaginando cómo el globo se infla y se desinfla en su barriga, y es consciente de cómo suben y bajan sus manos al inflarse y desinflarse.



19. Respiración consciente con el molinillo. Sentado en el suelo, con las piernas cruzadas y la espalda recta, el niño sostiene el molinillo delante de la cara. Primero debe inspirar lenta y profundamente por la nariz hasta llenar los pulmones, después debe soltar el aire por la boca, poco a poco y a un ritmo constante, haciendo girar el molinillo.

20. Estrella de la respiración. El niño se sienta en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda erguida. Con la estrella en una mano coloca el índice en cualquier punto verde, inspira mientras desplaza el dedo hasta el siguiente punto, expira hasta el siguiente y continua de esta forma hasta completar la estrella.



JUEGOS EN GRUPO

Ofrecemos algunos juegos y actividades para realizar en grupo. El niño o niña puede jugar con su familia o amigos.

21. Adivina la postura. Barajamos las cartas de asanas. Por turnos, cada jugador escoge una carta al azar sin que la vean los demás. El jugador debe realizar la asana de la carta y los demás tienen que intentar adivinar de cuál se trata.



22. Adivina la carta. Barajamos las cartas de asanas. Por turnos, cada jugador escoge una carta al azar, sin que la vean los demás. El resto de jugadores debe adivinar de qué asana se trata haciendo preguntas a las que solo se puede responder sí o no. Por ej.: ¿Es un animal? No. ¿Es una planta? Sí. ¿Tiene raíces? Sí. ¡El árbol! A continuación, todos los jugadores realizan la asana.

23. Memoriza la secuencia. Cogemos el doble de cartas que de jugadores, excluyendo las dos de respiración (p. ej.: 3 jugadores, 6 cartas). Ponemos las cartas boca abajo. El primer jugador da la vuelta a la carta 1 y realiza la asana. El siguiente jugador da la vuelta a la segunda carta y la pone encima de la primera. Entonces representa la secuencia de asanas 1 y 2 (la primera tiene que recordarla de memoria). Así, cada jugador añade una nueva carta y realiza la secuencia de asanas completa: las ya realizadas (ocultas) y la nueva. Si un jugador no recuerda las asanas previas podemos ayudarle, lo importante es pasar un buen rato juntos haciendo yoga.

24. El escondite inglés. Uno de los jugadores se pone de cara a la pared, y el resto se quedan a unos metros de distancia. El primer jugador canta: 1, 2, 3, ¡saludo al sol! Mientras, los demás jugadores avanzan con el objetivo de llegar a la pared. Cuando el primer jugador se gira después de la canción, el resto de jugadores deberán colocarse en una postura de yoga y permanecer inmóviles. El jugador que no lo consiga, sustituirá al que está de cara a la pared.



25. Ruleta de masajes. Sentados en el suelo, en círculo, los niños y niñas hacen girar la ruleta por turnos y realizan la acción que marque la flecha al compañero de al lado.



La ruleta está dividida en:

- Masaje en la cara
- Masaje en la espalda
- Masaje en las manos
- Masaje en los pies
- Abrazo
- Decir algo bonito

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Podemos tumbarnos en el suelo acompañados de música relajante. Con los brazos abiertos y las palmas de las manos abiertas hacia arriba. Las piernas estiradas relajadas. Cerramos los ojos y respiramos calmadamente, inspirando y expirando suavemente. Podemos tener preparados unos pañuelos suaves y largos para pasarlos suavemente por encima del cuerpo del niño. Le hará cosquillas/mimos mientras se relaja con los ojos cerrados.

Intentamos mantener la actividad 2 o 3 minutos.

Nos recogemos como en la asana bebé, nos incorporamos poco a poco y nos damos un abrazo muy fuerte y sentido.

Nos ponemos de pie, realizamos el saludo hindú y decimos: ¡NAMASTE!

