

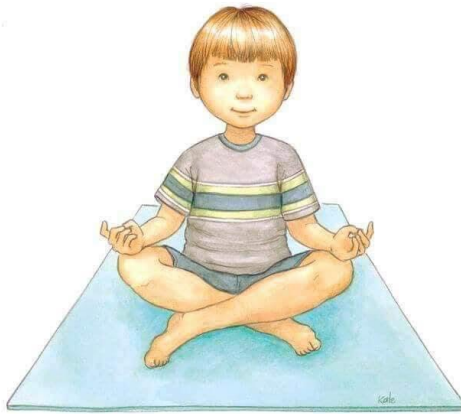
Querida familia, pensando en el bienestar de nuestros alumnos, sus hijos, es que les enviamos con mucho cariño estas posturas de relajación que sus pequeños hijos pueden hacer a diario, cabe considerar que los ejercicios de respiración son fundamentales para la oxigenación del cerebro, además al complementar una buena respiración con ejercicio físico nuestros niños mejoran:

- La flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. ...
- Promueve la armonía. ...
- Canaliza la energía. ...
- Crea hábitos saludables. ...
- Mejora la autoestima. ...
- Estimula el autocontrol. ...
- Fomenta el autoconocimiento.

Es por todo esto que hemos querido hacerles llegar estas divertidas posturas de relajación, algo muy importante a tener en cuenta es que la respiración debe ser siempre por la nariz, ellos deben imaginar que su estómago es como un globo que se infla con el aire que ellos inhalan, lentamente el globo se desinfla al botar el aire, si les gusta pueden cerrar sus ojos. Idealmente se les puede poner música de relajación que se puede encontrar fácilmente en youtube (se escribe música de relajación y elige la que más le guste), sería ideal que su hijo o hija pudiera tener una alfombra donde poder hacer los ejercicios. Como recomendación se les sugiere que los niños comiencen sentados (a lo indio) manos al pecho (como cuando rezan) y repitan en voz alta:

“Yo me amo” “Yo me respeto” “Yo me valoro” “Yo soy maravilloso (a)”

Luego de esto ustedes pueden mostrarles estas divertidas posturas y ellos eligen cuál quieren hacer, en general los niños de esta edad disfrutan mucho, se divierten, no tiene que salir perfecto, lo importante es que lo disfruten, se rían y se diviertan imitando cada una de estas posturas que se relacionan la mayoría con animales o elementos de la naturaleza. Demás está decir que usted puede acompañar a su hijo o hija.







armadillo



pinza



loto



ardilla



barco



vela



arco



arado



puente



leon



niño relajado



guerrero



árbol



montaña



perro



avión



