Yoga en familia. Bienestar y movimiento

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es el yoga en familia?

RESPUESTA

Es una práctica que integra posturas físicas, ejercicios de respiración, relajación y atención plena, permitiendo que niñas, niños y personas adultas compartan momentos de bienestar, juego y conexión emocional.

PREGUNTA

¿Cuáles son los beneficios físicos del yoga en familia?

RESPUESTA

Mejora la flexibilidad y el equilibrio, favorece la conciencia corporal, incrementa la fuerza muscular, promueve una respiración más eficiente y ayuda a desarrollar hábitos de actividad física desde la infancia.

PREGUNTA

¿Cómo ayuda el yoga en familia a nivel emocional?

RESPUESTA

Reduce el estrés y la ansiedad, favorece la relajación, ayuda a reconocer y regular las emociones, incrementa la autoestima y la confianza.

PREGUNTA

¿Qué beneficios familiares tiene el yoga en familia?

RESPUESTA

Fortalece el vínculo afectivo, favorece la comunicación y la cooperación, promueve el respeto, la empatía y el trabajo en equipo, y genera espacios de convivencia de calidad.

PREGUNTA

¿Qué beneficios cognitivos aporta el yoga en familia?

RESPUESTA

Mejora la atención y la concentración, favorece el autocontrol, estimula la memoria y las funciones ejecutivas, y promueve una mejor disposición para aprender.

PREGUNTA

¿Cómo se realiza la postura del árbol (Vrksasana)?

RESPUESTA

Permanecer sobre un pie, colocar el otro pie sobre la pierna de apoyo según el equilibrio, y mantener las manos unidas sobre la cabeza. Beneficio: mejora el equilibrio y la concentración.

PREGUNTA

¿Qué beneficios tiene la postura del niño (Balasana)?

RESPUESTA

Relaja la espalda y la pelvis, disminuye el estrés y favorece la relajación.

PREGUNTA

¿Cómo se realiza la respiración abdominal (diafragmática)?

RESPUESTA

Colocar las manos en el abdomen mientras se inhala expandiéndolo y se exhala lentamente. Favorece la relajación, la concentración y reduce el estrés.

PREGUNTA

¿Qué es la técnica de respiración de la flor y la vela?

RESPUESTA

Imaginar que se huele una flor al inhalar y se sopla una vela al exhalar. Es ideal para niñas y niños.

PREGUNTA

¿Cómo se realiza la postura de la mariposa (Baddha Konasana)?

RESPUESTA

Sentarse con las plantas de los pies juntas y mover suavemente las rodillas como si fueran alas. Beneficio: mejora la movilidad de la cadera y favorece la relajación.

Resumen: Yoga en Familia: Bienestar, Movimiento y Conexión

Nivel: primaria

- El yoga en familia combina posturas físicas, respiración, relajación y mindfulness, promoviendo el bienestar y la conexión emocional entre niños y adultos.
- Ofrece beneficios físicos como mejorar la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza muscular y la postura, además de fomentar hábitos saludables desde la infancia.
- Contribuye al bienestar emocional al reducir el estrés, aumentar la autoestima y ayudar a regular las emociones.
- Fortalece los lazos familiares al promover la comunicación, el respeto, la empatía y el trabajo en equipo, creando espacios de convivencia de calidad.

- Incluye posturas sencillas y técnicas de respiración que son accesibles para todas las edades, mejorando la concentración, relajación y salud integral.

Mapa Conceptual

Yoga en familia: Bienestar y movimiento

¿Qué es el yoga en familia?

- Práctica que integra posturas físicas, respiración, relajación y atención plena
- Permite compartir momentos de bienestar, juego y conexión emocional
- Favorece el desarrollo integral: salud física, emocional, mental y social

Beneficios

- {'hijos': ['Mejora la flexibilidad y el equilibrio', 'Favorece la conciencia, coordinación y postura corporal', 'Incrementa la fuerza muscular', 'Promueve una respiración más eficiente', 'Desarrolla hábitos de actividad física desde la infancia'], 'concepto': 'Físicos'}
- {'hijos': ['Reduce el estrés y la ansiedad', 'Favorece la relajación', 'Ayuda a reconocer y regular las emociones', 'Incrementa la autoestima y la confianza'], 'concepto': 'Emocionales'}
- {'hijos': ['Fortalece el vínculo afectivo', 'Favorece la comunicación y la cooperación', 'Promueve el respeto, la empatía y el trabajo en equipo', 'Genera espacios de convivencia de calidad'], 'concepto': 'Familiares'}
- {'hijos': ['Mejora la atención y la concentración', 'Favorece el autocontrol', 'Estimula la memoria y las funciones ejecutivas', 'Promueve una mejor disposición para aprender'], 'concepto': 'Aprendizaje'}

Posturas sencillas

- {'hijos': ['Permanecer sobre un pie', 'Colocar el otro pie sobre la pierna de apoyo', 'Mantener las manos unidas sobre la cabeza', 'Beneficio: Mejora el equilibrio y la concentración'], 'concepto': 'Árbol (Vrksasana)'}
- {'hijos': ['Apoyarse en manos y rodillas', 'Arquear la espalda hacia arriba y luego hacia abajo lentamente', 'Beneficio: Favorece la movilidad de la columna y libera tensiones'], 'concepto': 'Gato-vaca (Marjaryasana)'}
- {'hijos': ['Manos y pies apoyados formando una V invertida', 'Beneficio: Estira piernas, espalda y hombros, mejora la circulación sanguínea'], 'concepto': 'Perro boca abajo (Adho Mukha Svanasana)'}
- {'hijos': ['Sentarse con las plantas de los pies juntas', 'Mover suavemente las rodillas como si fueran alas', 'Beneficio: Mejora la movilidad de la cadera y favorece la relajación'], 'concepto': 'Mariposa (Baddha Konasana)'}

{'hijos': ['Sentarse sobre los talones, inclinarse hacia adelante y extender los brazos', 'Beneficio: Relaja la espalda, la pelvis y disminuye el estrés'], 'concepto': 'Niño (Balasana)'}

{'hijos': ['Acostarse boca abajo, elevar la cabeza, el pecho y la parte superior del abdomen', 'Beneficio: Fortalece la espalda, mejora la flexibilidad de la columna y facilita la respiración'], 'concepto': 'Cobra (Bhujangasana)'}

Pranayamas (Técnicas de respiración)

{'hijos': ['Colocar las manos en el abdomen', 'Inhalar expandiendo el abdomen y exhalar lentamente', 'Beneficio: Favorece la relajación, la concentración y reduce el estrés'], 'concepto': 'Respiración abdominal (Diafragmática)'}

{'hijos': ['Imaginar que se huele una flor al inhalar', 'Imaginar que se sopla una vela al exhalar', 'Beneficio: Ideal para niñas y niños'], 'concepto': 'Respiración de la flor y la vela'}