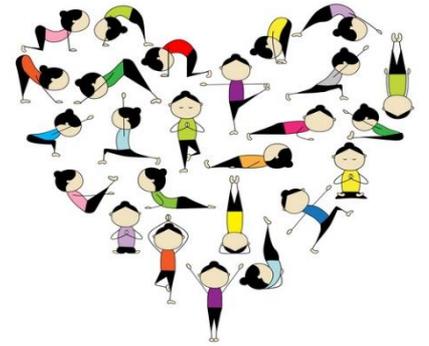




# Yoga para Niños y Niñas

COORDINACIÓN DE PEDAGOGÍA  
DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS



La Dirección General de Personal a través de la Dirección de los Centros de Desarrollo Infantil y Jardín de Niños bajo la Coordinación de Pedagogía en apoyo a reforzar las Actividades de **Aprendizaje en Casa**, busca promover materiales ilustrativos que sirvan como guía para dar acompañamiento a los Padres de Familia o Cuidadores, para tener a su alcance actividades que les permita compartir con sus hijos e hijas momentos de diversión y sano esparcimiento, es por lo anterior que compartimos las imágenes y los invitamos a que se unan en la práctica de **Yoga para Niños y Niñas**, que sea un momento de sana diversión y oportunidad para convivir en familia, en un espacio de relajación dentro de un ambiente lúdico y seguro como es dentro de casa.

La yoga en los niños y niñas aporta un excelente ejercicio físico que incrementa la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio, también es un instrumento excepcional en la educación emocional, ya que mejora su autoestima, empatía, y les ayuda a conocer y gestionar sus emociones.

Cuando hacen yoga, los niños y niñas adquieren conciencia de su propio cuerpo, aprenden a reconocer cada una de sus partes y a adoptar buenas posturas, además, fortalecen los músculos y adquieren flexibilidad. A nivel mental, gracias a los ejercicios de respiración consiguen relajar la mente y calmarse así como concentrarse mejor, estimula la creatividad y elimina el estrés.

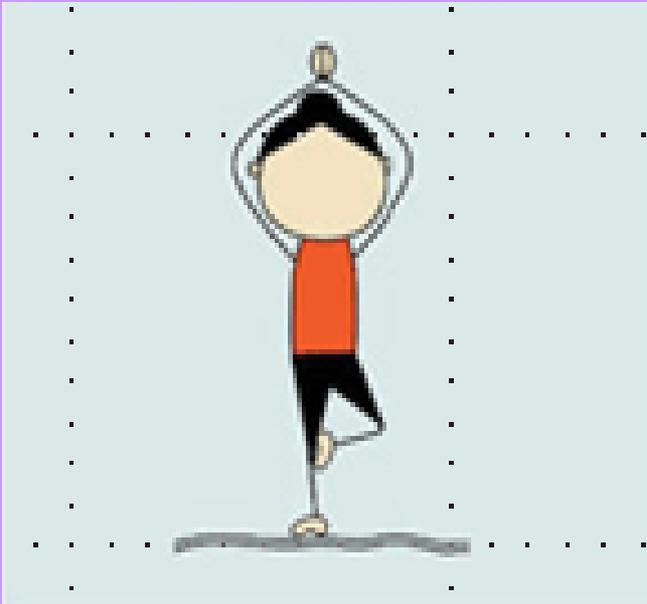
FUENTE:

<https://www.orientacionandujar.es/2016/10/15/super-lamina-posturas-yoga-ninos-yoga-colegio-aula-psicomotriz/>

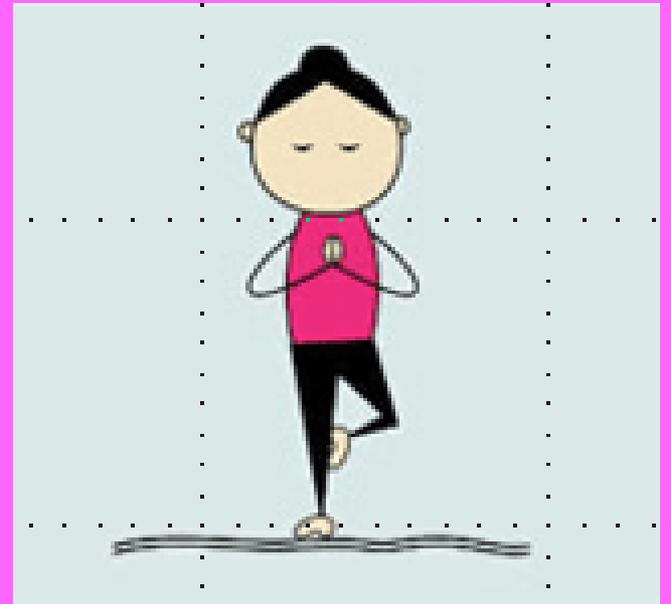


# YOGA PARA NIÑOS Y NIÑAS

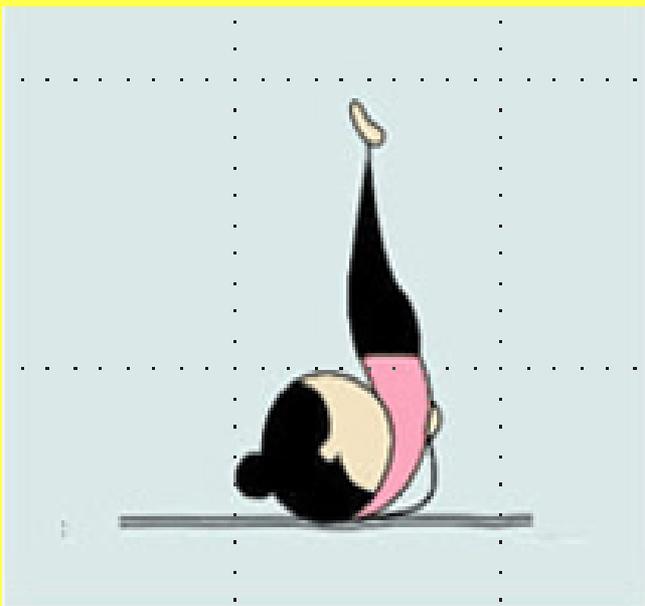
## ÁRBOL I



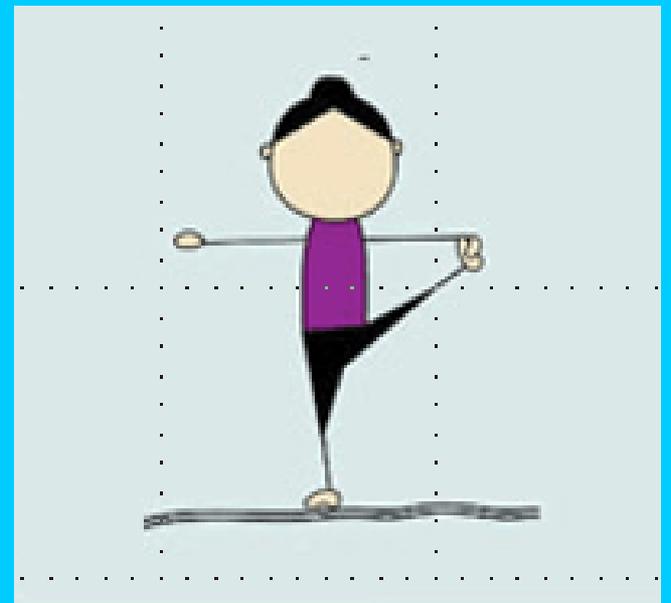
## ÁRBOL II



## SALUDO DE PIES



## VELA DE BARCO





# YOGA PARA NIÑOS Y NIÑAS

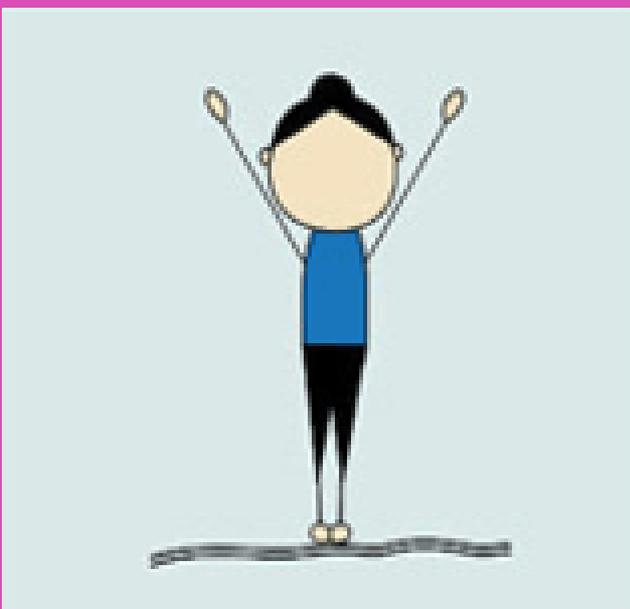
## GUERRERO



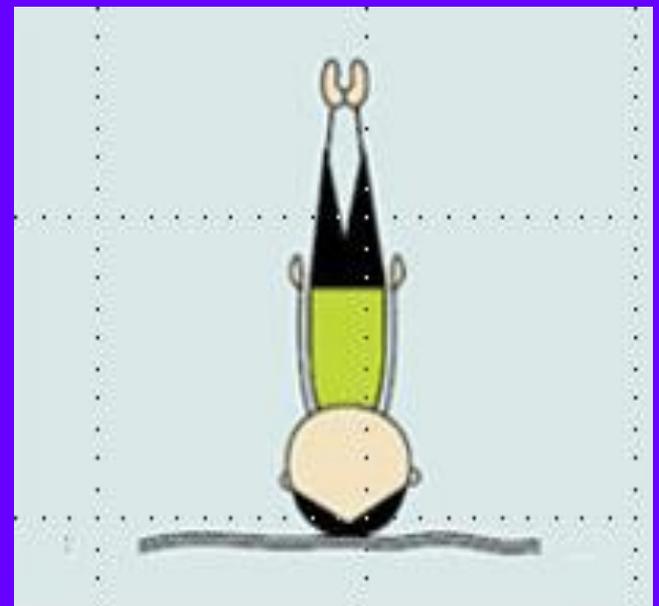
## SUPER GUERRERO



## MONTAÑA



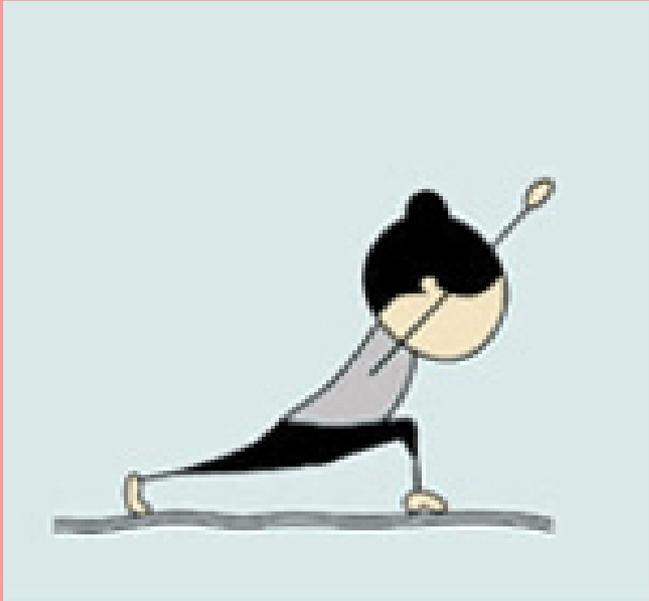
## EQUILIBRIO



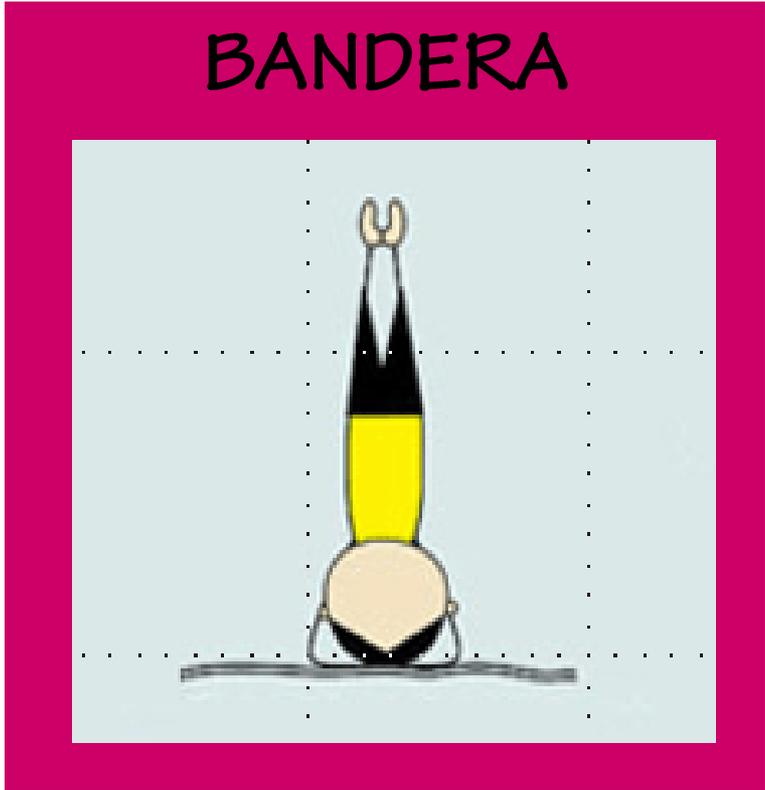


# YOGA PARA NIÑOS Y NIÑAS

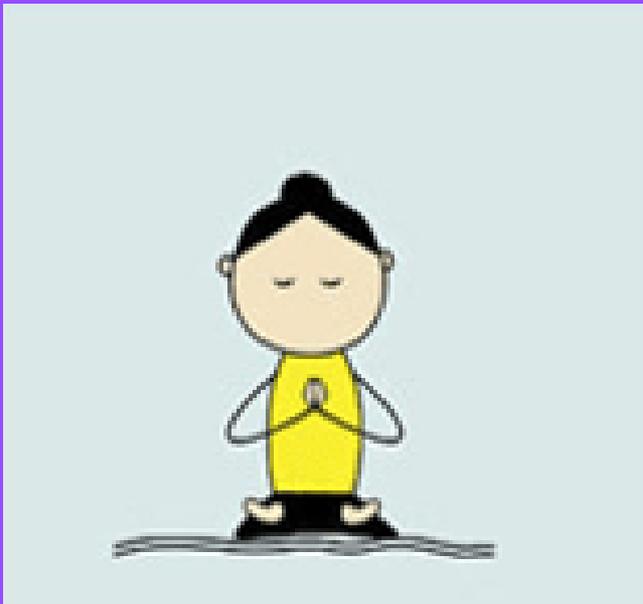
## SALUDO AL SOL



## BANDERA



## MARIPOSA



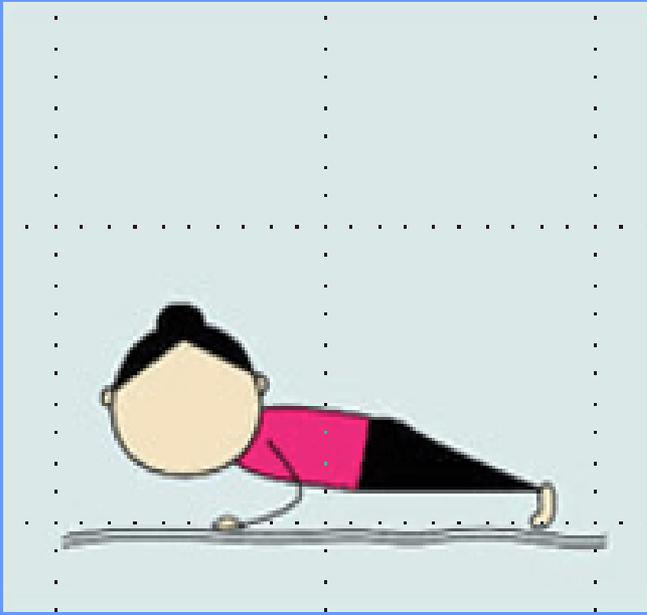
## PERRO



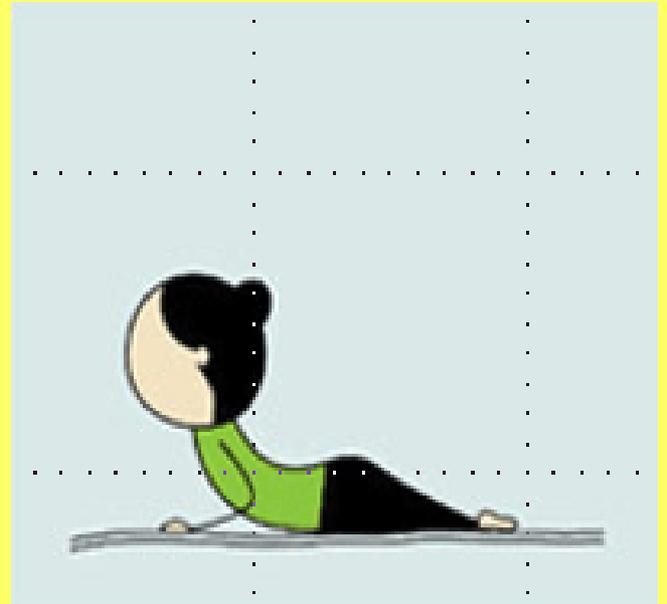


# YOGA PARA NIÑOS Y NIÑAS

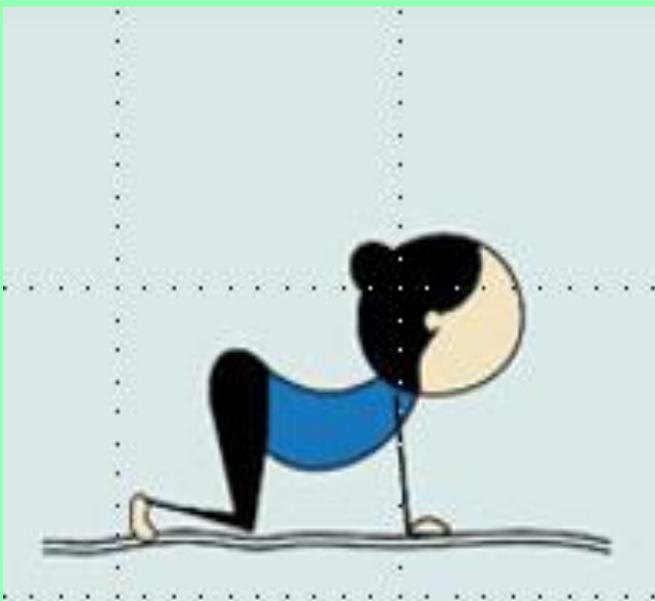
## CHATURANGA



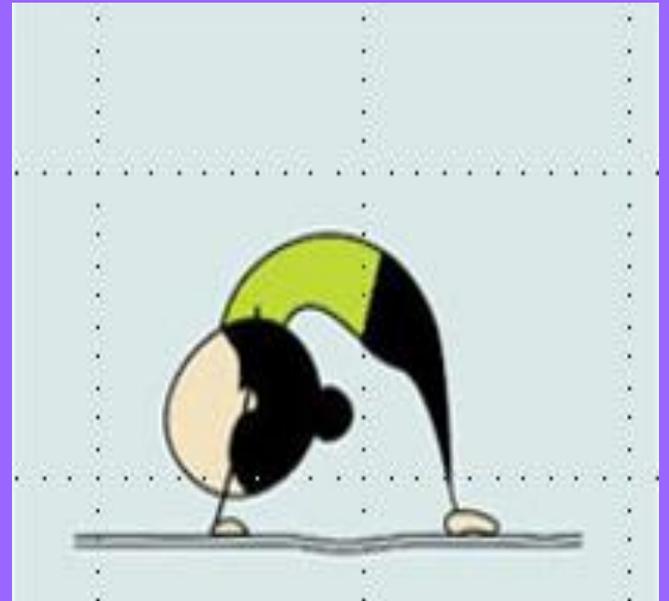
## COBRA



## VACA



## PUENTE





# YOGA PARA NIÑOS Y NIÑAS

## LANGOSTA

## GATO



## DORMIDO

## SILLA



# YOGA PARA NIÑOS Y NIÑAS

## CIGÜEÑA

## BARCO



## MONO

## REMANDO