

A stylized graphic of a branch with several leaves, rendered in a light blue color. The branch starts from the left edge of the page and extends towards the right, crossing a vertical orange stripe. The background behind the leaves is a teal color with a white dotted pattern.

# ***Florecer***

## **MAZO DE CARTAS DE PRÁCTICA**

COMPLEMENTO DE

***Florecer: el Plan de Estudios  
del Proyecto Escuelas Compasivas***



# ***Introducción***

---

Este mazo de cartas es un complemento de *Florecer: el Plan de Estudios del Proyecto Escuelas Compasivas*. El nivel escolar recomendado para cada práctica está indicado. En el caso de aquellas prácticas que se recomiendan para varios niveles, el lenguaje utilizado es el del nivel más temprano en el cual se introdujo la práctica. Por ejemplo, *Mente Amable* es una práctica adecuada desde kínder hasta quinto grado (K-5). En este mazo de cartas, se emplea el lenguaje de *Mente Amable* del plan de estudios de K-1, ya que es el más accesible para todos los alumnos.

Si necesita una explicación o exploración más profundas de las prácticas incluidas, le aconsejamos que consulte el plan de estudios completo y la Guía Práctica correspondiente a cada nivel. Esperamos que este mazo de cartas les sirva de apoyo a usted y a sus alumnos para incorporar las prácticas *Florecer* con facilidad y regularidad.







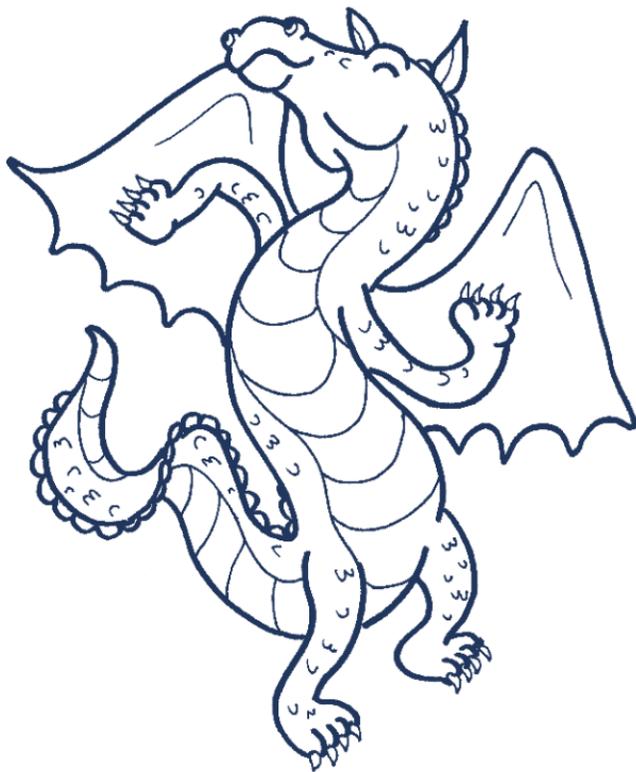
Invite a los alumnos a apoyarse las manos sobre el abdomen para prestar atención a las sensaciones que experimentan en respuesta al alimento. Luego levante la servilleta para dejar el alimento al descubierto e invite a los alumnos a observar con curiosidad y amabilidad qué sentimientos los visitan. Pídales a los alumnos que indiquen con el pulgar hacia arriba o el pulgar hacia abajo si experimentan emociones agradables o desagradables cuando prueban el alimento nuevo.

Invite a los alumnos a explorar cómo se sentiría tener curiosidad por el nuevo alimento. Luego de les pistas como el guion que se incluye a continuación para orientar a los alumnos en un ejercicio de Alimentación Consciente.

- *Tomémonos un momento para pensar en nuestros cinco sentidos. Tenemos la capacidad de ver, oler, oír, tocar y gustar.*
- *Hoy vamos a practicar usar todos los sentidos para experimentar los alimentos cuando comemos.*
- *Recuerden no comer [el alimento] hasta que se los indique.*
- *Primero, tómense un momento para examinar [el alimento] con los ojos. Mírenla de cerca. Ahora mírenlo desde más lejos. Prueben mirar solo una parte del [alimento]. Luego mírenla en su totalidad. ¿Qué aspecto tiene? ¿Qué palabra usarían para describirlo?*
- *Ahora acérquenselo a la nariz y olfatéenlo un poco. Ahora huélanla en profundidad. ¿Tiene un olor fuerte? Aléjenselo del rostro. ¿Aún pueden sentir el olor cuando está lejos?*
- *Ahora tómense un momento para escuchar [el alimento]. ¿Hace algún ruido? Acerquen la oreja. ¿Oyen algo?*
- *Ahora toquen apenas [el alimento]. Presiónenlo [el alimento]. Apriétenlo con suavidad. ¿Cambia de forma cuando lo aprietan?*
- *Llévense [el alimento] lentamente hasta los labios. Antes de ponérselo en la boca, presten atención a lo que les sucede dentro de la boca. ¿Qué quiere hacer su boca?*
- *Ahora comiencen a saborear [el alimento] muy lentamente. Primero, solo lámanlo. ¿Qué perciben? Luego, den un bocado pequeño. ¿El sabor cambia cuando la tienen en la boca? Hagan una breve pausa antes de dar el siguiente bocado. Luego practiquen masticar lentamente. Presten atención a la sensación en la lengua. ¿Sienten cómo [el alimento] baja por la garganta hacia el estómago? ¿Qué más notan en el cuerpo a medida que comen [el alimento]?*
- *Ahora inhalen profundo y luego exhalen. Presten atención a cómo se sienten después de esta experiencia.*

# *Baile de Relajación*

K-1



MOMENTOS CONSCIENTES

- *Hoy vamos a practicar nuestro contoneo y a relajar nuestro cuerpo.*
- *¡Primero, a menear el cuerpo! Muévanse del modo que les resulte más cómodo, pero recuerden permanecer sobre la colchoneta.*
- *Ahora vean si pueden contonearse un poco más rápido.*
- *¿Pueden hacerlo aún más rápido?*
- *Ahora deténganse.*
- *Coloquen una mano sobre el corazón y la otra sobre el estómago. Inhalen profundo y exhalen. ¿Pueden sentir los latidos del corazón?*
- *Ahora hagamos un baile lento de relajación para que el cuerpo se aquiete y se calme. Muevan el cuerpo lentamente y con calma de cualquier modo en que quiera moverse. ¡Sean creativos!*
- *Ahora comiencen a hacer más lento el baile de relajación.*
- *Ahora vean si pueden moverse aún más lentamente.*
- *¿Pueden hacerlo aún más lento?*
- *Mientras bailan, comiencen a bajar el cuerpo hacia la colchoneta.*
- *¿Pueden ir incluso más lento?*
- *Mientras se mueven lo más lentamente que pueden, comiencen a bajar el cuerpo hacia la*

*colchoneta hasta quedar sentados o acostados en una posición cómoda.*

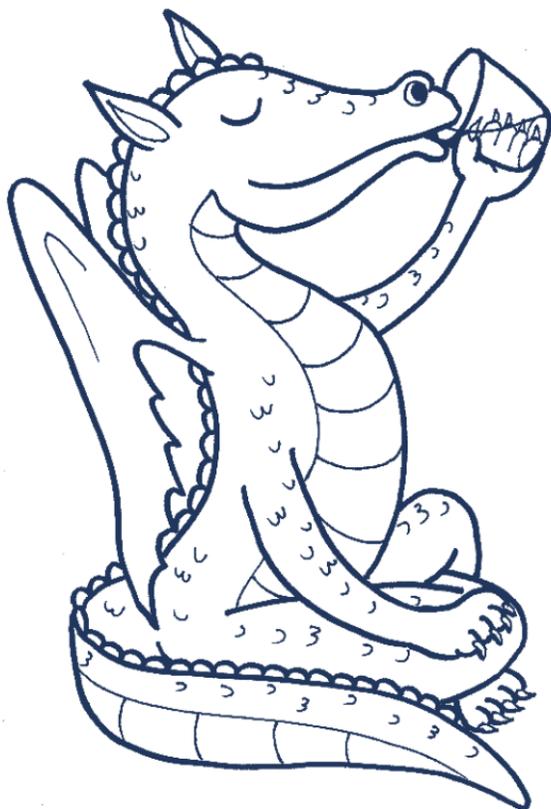
- *Quédense completamente quietos.*
- *Presten atención a lo que sienten.*
- *Ahora apoyen una mano sobre el corazón y la otra sobre el vientre.*
- *Vean si pueden sentir los latidos de su corazón. ¿Cómo se sienten los latidos después del baile de relajación?*
- *Lleven su atención a la respiración. ¿Cómo es su respiración ahora que están relajados? ¿Es rápida o lenta?*
- *Ahora colóquense una mano sobre la frente. ¿Cómo está su mente después del baile de relajación?*
- *Ahora bajen lentamente las manos hacia los costados del cuerpo.*
- *Inhalen profundo y exhalen. Presten atención a cómo se sienten.*

**Si lo desea, puede hacer sonar una campana o una barra sonora para indicar cuándo los alumnos deberían hacer una pausa y un examen interno durante el baile de relajación.**

**La parte inicial, cuando los alumnos bailan rápido, es optativa; también se puede comenzar el baile de relajación con movimientos lentos y calmos.**

## *Beber de Manera Consciente*

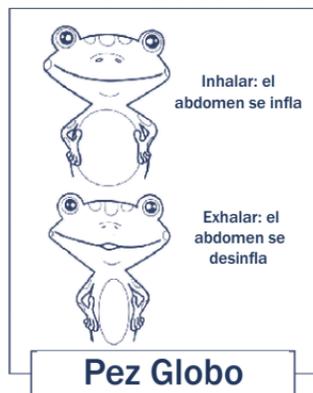
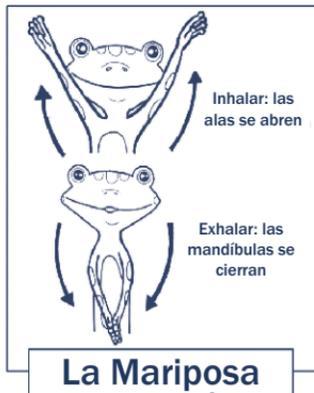
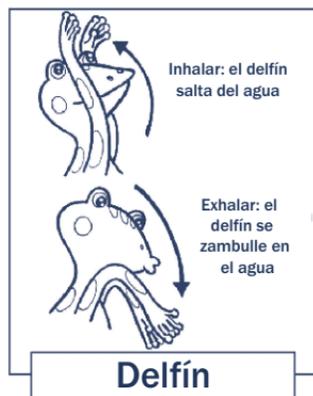
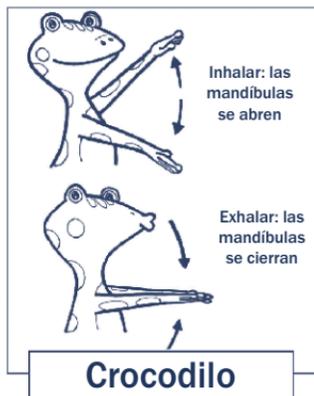
2-3



- Comiencen colocando una mano sobre el estómago y la otra sobre el corazón.
- Respiremos profundo juntos dos veces.
- Mientras inhalan, observen cómo sus manos se levantan mientras el aire llena los pulmones.
- Mientras exhalan, observen cómo las manos bajan mientras el aire sale de su cuerpo.
- Hoy vamos a practicar beber de manera consciente usando los cinco sentidos (la vista, el olfato, el oído, el tacto y el gusto) para experimentar [la bebida].
- Recuerden no tomar [la bebida] hasta que se les indique.
- Primero, tómense un momento para examinar [la bebida] con los ojos. Mírenla de cerca. Ahora mírenla desde otro ángulo. Prueben mirar solo una parte de [la bebida]. Luego mírenla en su totalidad. ¿Su experiencia con [la bebida] cambia a medida que la examinan desde distintas perspectivas?
- Ahora exploren [la bebida] con la nariz. Acérquensela a la nariz y olfateenla un poco. Ahora huélanla en profundidad. Aléjenla de la nariz y luego vuelvan a acercarla.
- Ahora tómense un momento para escuchar [la bebida]. ¿Hace algún ruido? Acerquen la oreja. ¿Oyen algo?
- Ahora comiencen a saborear [la bebida] muy lentamente. Dejen que el líquido repose sobre la lengua un rato. ¿El sabor cambia cuando la tienen en la boca? ¿Cómo se siente cuando baja por la garganta?
- Hagan una breve pausa antes de dar el siguiente sorbo. Presten atención a la sensación en la lengua. Perciban cómo [la bebida] baja por la garganta hacia el vientre. Presten atención a las sensaciones que surgen en todo el cuerpo mientras beben.
- Ahora inhalen profundo y luego exhalen. Presten atención a cómo se sienten después de esta experiencia.

# Brazos de Animales

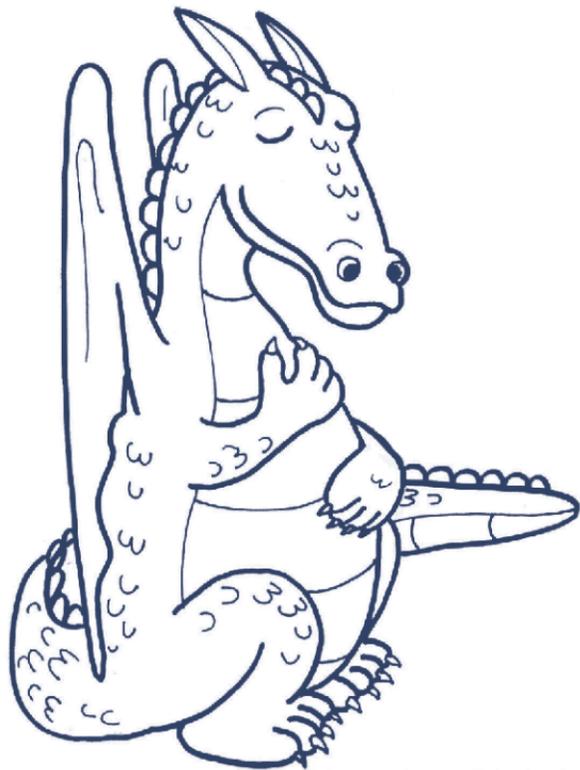
K-3



Combine los ejercicios en una secuencia, o bien elija uno o dos para hacer por vez.

# Calma y Concentración

K-5



MOMENTOS CONSCIENTES

## **CALMA**

- *Siéntense en una posición cómoda.*
- *Coloquen una mano en el vientre y la otra en el pecho. Estos son nuestros Puntos de Anclaje. Cuando tienen las manos en los Puntos de Anclaje, pueden sentir cómo la respiración se mueve en el cuerpo.*
- *Inhalemos juntos lentamente, y ahora exhalemos juntos lentamente.*
- *Inhalen nuevamente. Sientan cómo el aire entra por la nariz. Exhalen y sientan cómo el aire sale por la nariz.*
- *Inhalen y sientan cómo el vientre y el pecho se agrandan. Exhalen y sientan cómo el pecho se hunde y el vientre se relaja.*
- *Cuando respiro de este modo, siento que soy amable conmigo mismo. Gracias por respirar conmigo.*

## **CONCENTRACIÓN**

- *A continuación, prestaremos atención al sonido de una campana para ayudar a que nuestra mente se concentre.*

- *A veces, cerrar los ojos o mirar hacia abajo me ayuda a escuchar. Ustedes también pueden probar con eso.*
- *En un momento, voy a hacer sonar esta campana. Lo único que tienen que hacer es escuchar el sonido de la campana. Tengan una actitud curiosa respecto al sonido.*
- *Vean si pueden notar cuándo comienza a desaparecer y cuándo se detiene el sonido.*
- *Cuando ya no escuchen el sonido, levanten la vista y mírenme a los ojos [o usen alguna otra señal] para hacérmelo saber.*

Haga sonar la campana.

Espere hasta que la campana deje de sonar.

- *Ahora mi mente está más concentrada y lista para comenzar la lección. Gracias por concentrarse conmigo.*

Invite a los alumnos a compartir qué notaron durante los ejercicios de Calma y Concentración y cómo se sintieron. Afirme que está bien si no sintieron calma o si tuvieron mucha dificultad para concentrarse. Explique que no es fácil concentrarse, pero que podemos hacerlo mejor con la práctica.

# ***Caminata Consciente***

---

K-1



**MOMENTOS CONSCIENTES**

Conduzca a los alumnos en una Caminata Consciente, ya sea en sus colchonetas o en una fila alrededor de la sala, dándoles las siguientes indicaciones mientras caminan:

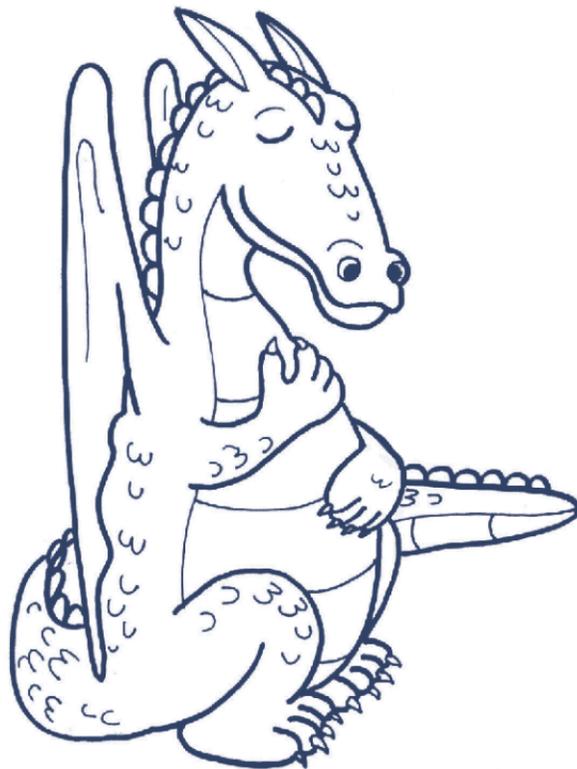
- *Podemos caminar conscientemente si aminoramos la marcha y prestamos atención a cada paso que damos. ¡No se olviden de respirar!*
- *Mientras caminan, vean si pueden sentir los pies sobre el suelo, sientan cómo los dedos y los talones se turnan para tocar el suelo, y sientan cómo levantan el pie que va detrás.*
- *Presten atención a cómo se siente caminar en el resto del cuerpo. ¿Qué les sucede a las piernas, el pecho, los brazos y la cabeza?*
- *Cuando aminoran la marcha, ¿observan más cosas a su alrededor? ¿Qué observan a su alrededor ahora que caminan más lento? ¿Qué ven? ¿Qué oyen? ¿De qué más están conscientes?*

Los alumnos pueden caminar hacia atrás y hacia adelante en su colchoneta, por la sala o incluso afuera.

**CONSEJOS DIDÁCTICOS:** Para que los alumnos se interesen por la Caminata Consciente, haga hincapié en la idea de ser curiosos, como un detective o un científico. ¿Qué pueden descubrir mientras caminan? Modele la curiosidad y el descubrimiento para sus alumnos. Podría decir algo así como “Guau, creo que siento todos mis dedos tocando el piso” o “Cuando comienzo a levantar el pie, se siente como si estuviera flotando”.

Aliente el uso de la imaginación para que la Caminata Consciente resulte más lúdica:

- *Imaginemos que caminamos en lodo pegajoso. ¿Cómo se siente? Imaginemos que estamos caminando en la luna. ¿Cómo se siente? Ahora caminemos con normalidad y prestemos atención a si se siente diferente de algún modo.*

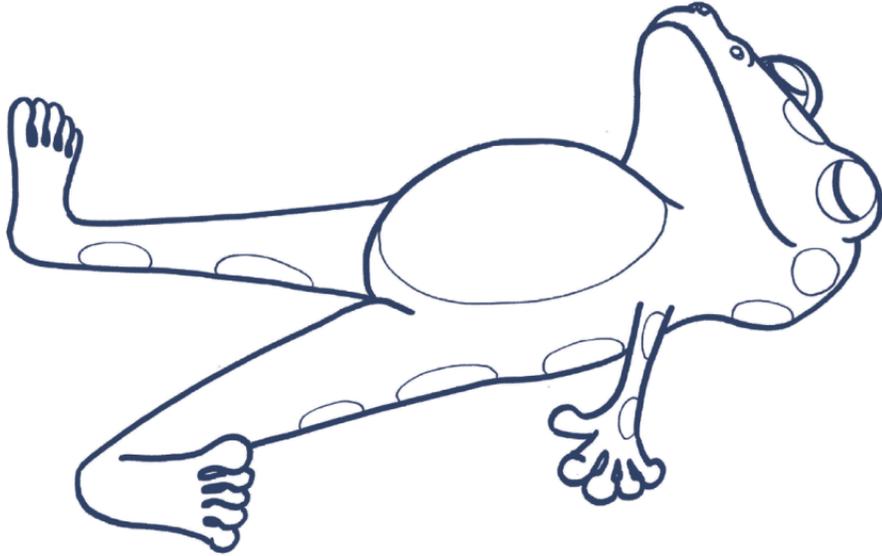


- *Siéntense en una posición cómoda. Apoyen una mano sobre el vientre y la otra sobre el corazón. Estos son sus Puntos de Anclaje. Cuando tienen las manos en los Puntos de Anclaje, pueden sentir cómo la respiración se mueve en el cuerpo.*
- *Vamos a respirar juntos algunas veces. Comencemos con una inhalación grande y una exhalación grande.*
- *Volvamos a inhalar. ¿Qué observan cuando inhalamos? Cuando inhalamos, el vientre y el pecho se expanden para crear espacio para la respiración. ¿Pueden sentir cómo el vientre empuja contra las manos? Ahora dejen salir el aire.*
- *Vuelvan a inhalar y a dejar salir el aire. ¿Qué observan cuando exhalamos? ¿El vientre se relaja?*
- *Sigan inhalando y exhalando y vean qué notan. ¿Pueden oír su respiración? ¿Pueden sentir los latidos de su corazón en el pecho?*

# *Descanso*

---

K-5



- *Vamos a quedarnos quietos y en silencio en nuestras colchonetas para tener un momento de descanso.*
- *Tómense un momento para mirar alrededor de la sala; luego, busquen una posición cómoda para sentarse o acostarse. Pueden mantener los ojos abiertos o cerrados.*
- *Si les resulta cómodo, coloquen una mano en el vientre y la otra en el pecho: Sus Puntos de Anclaje.*
- *A veces, es difícil permanecer quietos y en silencio. Si sienten que el cuerpo quiere moverse y les resulta difícil permanecer quietos, está bien.*
- *Mientras dejan que el cuerpo descanse, vean si pueden percibir el movimiento del aire que entra y sale del cuerpo cuando respiran.*
- *¿Las manos se mueven cuando inhalan y exhalan?*
- *Observen cómo el vientre se mueve cada vez que inhalan, y luego observen cómo se mueve cuando el aire vuelve a salir.*
- *Cuando observan su respiración de manera consciente y con curiosidad y amabilidad, ¿qué más notan?*

Conceda un momento para que los alumnos descansen en silencio durante el tiempo necesario según la disposición y las necesidades de sus alumnos.

- *Mientras terminamos la relajación, inhalen profundo y hagan una exhalación prolongada. Muevan los dedos de las manos y de los pies.*

- *Respiremos algunas veces. Cuando estén listos, vuelvan lentamente a sentarse en la Postura Fácil en sus colchonetas.*

Haga sonar la campana.

- *¿Cómo se sienten después de esta breve práctica? ¿Relajados? ¿En calma? ¿Con sueño? ¿Con energía? Sean curiosos y observen cómo se sienten su mente y su cuerpo.*

**CONSEJOS DIDÁCTICOS:** Algunos alumnos pueden sentirse vulnerables al estar acostados boca arriba, con los ojos cerrados, o con las luces atenuadas. Es importante alentar a los alumnos a encontrar una posición de descanso en la cual se sientan cómodos, seguros y capaces de estar en calma y silencio. Especialmente los alumnos que han atravesado un trauma pueden adoptar una forma diferente de acostarse o incluso permanecer sentados con la espalda contra la pared.

Es completamente normal que los alumnos pequeños estén movedizos y se distraigan durante el Descanso la primera vez que practican este ejercicio. Con la práctica y con el tiempo, mejorarán su capacidad de estar en calma, quietos y en silencio.

Puede usar una campana para indicar que es momento de abandonar el descanso y sentarse.

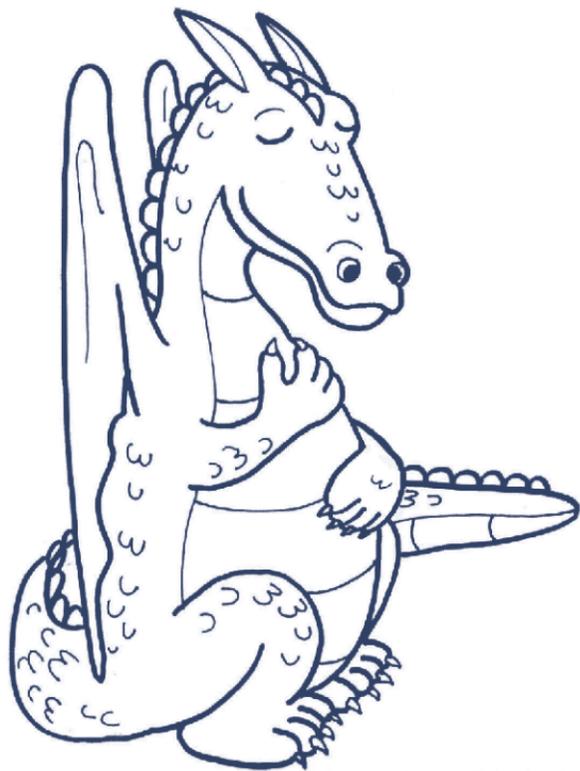


- *Sentémonos y dejemos el cuerpo lo más quieto posible.*
- *Primero, miren bien a su alrededor. Usen la curiosidad para observar dónde están, qué ven y a quiénes ven.*
- *Ahora agudicen el oído para captar todos los sonidos que hay a su alrededor. Mantengan los ojos cerrados o la mirada hacia abajo. Concéntrense en escuchar cualquier otro sonido que puedan oír.*
- *Con los oídos bien atentos, escuchen en silencio los sonidos que hay a nuestro alrededor.*
- *Después de detectar un sonido, vean qué otro sonido oyen después.*
- *Es probable que oigan sonidos en el aula, en el pasillo e incluso afuera.*
- *Presten atención a los sonidos fuertes y estruendosos.*
- *Presten atención a los sonidos suaves y sutiles.*

Conceda a los alumnos aproximadamente un minuto para que escuchen mientras les brinda orientación. Luego pídeles que comenten qué sonidos escucharon.

**CONSEJO DIDÁCTICO:** Mientras los alumnos comentan sus experiencias, fomente la participación de todos pidiéndoles que hagan un determinado gesto con la mano para identificar si también oyeron el sonido o si el sonido era suave o fuerte.

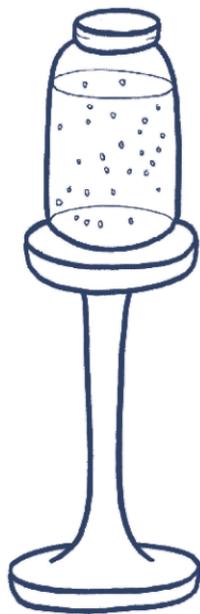
Invite a los alumnos a escribir o dibujar lo que oyeron durante la Escucha Consciente.



- *Siéntense en una posición cómoda. Si lo desean, pueden colocar una mano sobre el corazón y la otra sobre el estómago.*
- *Miren alrededor de la sala y observen dónde están. Si les resulta cómodo y seguro, cierren los ojos. Si lo prefieren, pueden elegir mirar un punto fijo hacia abajo.*
- *Ahora, con curiosidad y amabilidad, lleven su atención a su cuerpo. ¿Pueden notar alguna sensación dentro de su cuerpo? Quizás les ruge el estómago. O tal vez puedan sentir los latidos del corazón.*
- *¿Qué más pueden notar sobre cómo se siente hoy su cuerpo? ¿Necesita moverse? ¿Necesita descansar? Simplemente presten atención.*
- *Ahora lleven la atención a su respiración. ¿Sienten cómo entra en el cuerpo y sale de él? ¿La oyen? Simplemente presten atención.*
- *Ahora lleven la atención a su rostro. ¿Está serio o sonriente, o hay alguna otra expresión en su rostro? No es necesario que cambien nada. Simplemente presten atención.*
- *Ahora examinen su mente. ¿Está ocupada pensando o contando una historia? ¿Hay algún sentimiento que la está visitando?*
- *Ahora inhalen profundo y exhalen. Miren alrededor de la sala. ¿Cómo se sienten?*



- *Comiencen sentándose en una posición cómoda. Vamos a dedicar un momento a hacer un Examen Interno usando nuestros sentidos.*
- *En primer lugar, practiquen estar presentes con los ojos, con la vista.*
- *Miren a su alrededor y presten atención a tres cosas que vean. Respiren y luego dejen que sus ojos se cierren o dejen que la vista se pose en un lugar.*
- *A continuación, practiquen estar presentes con las orejas, con el oído.*
- *Escuchen bien y presten atención a dos sonidos que oigan a su alrededor justo ahora.*
- *Ahora, practiquen estar presentes con el sentido del tacto.*
- *Presten atención a una sensación que perciban con el cuerpo ahora mismo.*
- *Y ahora relajen los sentidos y dejen que el cuerpo y la mente descansen un momento.*



Pídales a los alumnos que se sienten en una posición cómoda y sostenga el Frasco Mental para que todos puedan verlo.

- *A veces, nuestros pensamientos se arremolinan como la brillantina en este frasco. (Agite el frasco).*
- *Coloquen las manos sobre sus Puntos de Anclaje: Una mano en el vientre y la otra en el corazón. Centren su atención en el Frasco Mental. Respiremos de manera lenta y profunda para calmar nuestra mente. Cuando toda la brillantina se haya depositado en el fondo, levanten la vista lentamente.*

Haga una pausa para permitir que la brillantina del frasco se deposite en el fondo mientras los alumnos hacen respiraciones calmantes.

Pregúnteles a los alumnos:

- *Mientras hacen Respiraciones Calmantes, ¿sienten que sus pensamientos comienzan a calmarse y a ordenarse como la brillantina del frasco?*

### **HAGA UN RESUMEN PARA LOS ALUMNOS:**

- *Aunque nuestra mente puede, en ocasiones, sentirse llena de pensamientos y sentimientos que dan vueltas en espiral, esos pensamientos y sentimientos que se arremolinan pueden calmarse como la brillantina del frasco.*

# Liberación de Tensión

2-5

- *Primero, miren alrededor de la sala; luego, acuéstense de un modo que les resulte seguro y cómodo. Cierren los ojos si les resulta cómodo. Si prefieren no cerrar los ojos, pueden buscar un lugar donde descansar la mirada.*
  - *Lleven la atención a sus pies. Observen las plantas, los dedos, los talones y el empeine. Presten atención a qué partes de los pies tocan la colchoneta.*
  - *Ahora inhalen profundo y, mientras lo hacen, contraigan todos los músculos de los pies. ¡Pongan el pie en punta, enrollen los dedos, aprieten!*
  - *Y ahora exhalen lentamente y, mientras lo hacen, liberen toda esa tensión. Relajen los pies. Observen cómo se sienten los pies después de que los dejan relajarse.*
  - *Lleven la atención a las piernas.*
- Presten atención a las pantorrillas, las rodillas y los muslos; sientan el peso de las piernas sobre la colchoneta.*
- *Inhalen profundo y, mientras lo hacen, levanten los pies de las colchonetas apenas un poco y contraigan todos los músculos de las piernas. Dejen que las piernas queden en el aire, sin tocar la colchoneta, durante un momento.*
  - *Y ahora exhalen y liberen toda esa tensión. Relajen las piernas. Presten atención a cómo se sienten las piernas después de que liberan toda esa tensión.*
  - *Lleven la atención al vientre. Observen cómo sube y baja con la respiración.*
  - *Inhalen profundo y contraigan todos los músculos del vientre. ¡Lleven hacia adentro el ombligo y aprieten!*

## [CONTINUACIÓN]

- *Exhalen y liberen toda esa tensión. Relajen todos los músculos del vientre. Presten atención a cómo se siente el vientre ahora.*
  - *Ahora lleven la atención a los brazos y los hombros. Observen los dedos, las manos, los codos y los hombros; sientan el peso de sus brazos sobre la colchoneta.*
  - *Inhalen profundo y contraigan todos los músculos de los brazos. Aprieten los puños y levanten los hombros hacia las orejas.*
  - *Exhalen y liberen toda esa tensión. Relajen los brazos, aflojen las manos y los dedos y dejen que los hombros se hundan hacia el piso. Observen cómo se sienten los brazos y los hombros después de que los dejan relajarse.*
  - *Ahora lleven la atención a la cara y la cabeza. Observen su boca, sus ojos y su frente; sientan el peso de la cabeza sobre la colchoneta.*
  - *Inhalen y contraigan todos los músculos del rostro. Cierren los ojos bien tensos, aprieten la mandíbula y arruguen las cejas.*
  - *Exhalen y liberen toda esa tensión. Relajen el rostro. Abran la boca apenas un poco para que*
- quede algo de espacio entre los dientes. Noten la diferencia en cómo se sienten el rostro y la cabeza.*
- *Y ahora lleven la atención a todo el cuerpo. Sientan el peso de todo el cuerpo sobre la colchoneta.*
  - *Inhalen y, mientras lo hacen, contraigan todos los músculos del cuerpo. Contraigan los pies, las piernas, el vientre, los brazos, los hombros y el rostro. Incluso pueden levantar la cabeza, los brazos y las piernas de la colchoneta. ¡Sientan toda esa tensión!*
  - *Ahora exhalen profundo y liberen toda esa tensión. Relajen todo el cuerpo. Observen cómo se siente el cuerpo después de que lo dejan relajarse.*
  - *Ahora inhalen y exhalen varias veces, mientras se permiten descansar. Presten atención a cómo se siente el cuerpo después de esta práctica.*

**Después de unas pocas respiraciones en silencio, en la postura de Descanso, guíe a los alumnos para que giren hacia un lado y vuelvan a quedar sentados.**

# *Mente Amable (para la comunidad)*

K-5



MOMENTOS CONSCIENTES

- *En esta sala, todos somos parte de la comunidad del aula y de la comunidad de [nombre de la escuela]. Todos somos parte de la misma comunidad, y hay muchas formas en las que somos iguales y muchas formas en las que somos diferentes. Nos unimos todos para hacer que esta comunidad sea fuerte. Practiquemos decir palabras amables y tener pensamientos amables para nuestra comunidad.*

- *Imaginen que cada persona de esta comunidad escolar está de pie y entre todas forman un círculo enorme que rodea todo el edificio. Imaginen a todas esas personas saludables y fuertes. Repitan susurrando después de mí:*

**Que toda nuestra comunidad escolar sea saludable y fuerte.**

- *Ahora imaginen que las personas de ese gran círculo—toda nuestra comunidad escolar— son amables unas con otras y se cuidan entre ellas. Repitan susurrando después de mí:*

**Que toda nuestra comunidad escolar reciba amabilidad y cuidado.**

- *Ahora imaginen que pueden ver los rostros de todas las personas de ese gran círculo. Se sienten seguras. Se sienten tranquilas. Repitan*

*susurrando después de mí:*

**Que toda nuestra comunidad escolar se sienta segura y tranquila.**

- *Ahora imaginen que cada una de esas personas de toda nuestra comunidad escolar deja el círculo para ir a hacer lo que le corresponde para que en la escuela se trabaje y se aprenda. Repitan susurrando después de mí:*

**Que cada uno de ustedes sepa que es importante.**

- *Tómense un momento para permanecer sentados en silencio y prestar atención a cómo se siente tener pensamientos amables para nuestra comunidad.*

Conceda unos minutos de práctica en silencio.

- *Inhalen profundamente y exhalen y, cuando estén listos, miren hacia arriba.*

**NOTA:** En distintas lecciones de este plan de estudios, aparecen variaciones de este ejercicio. Siéntase libre de reemplazar “comunidad escolar” por el nombre de su ciudad, aula u otra comunidad a la cual pertenezcan sus alumnos. También puede reemplazar las palabras amables por otros ejemplos del plan de estudios o por frases sugeridas por sus alumnos (por ejemplo, “Deseo que cada miembro de nuestra comunidad sepa que es amado”).

# *Mente Amable (para los demás)*

K-5



MOMENTOS CONSCIENTES

- Si queremos cultivar nuestra amabilidad y compasión, podemos enseñarle a nuestra mente a tener pensamientos amables sobre los demás. Probemos un ejercicio de *Mente Amable* en el que usemos estas palabras amables para los demás.
- Comiencen en una posición cómoda, con las manos en los Puntos de Anclaje o con ambas manos sobre el corazón.
- Pueden cerrar los ojos o descansar la mirada en un solo lugar.
- Piensen en alguien para quien les gustaría tener pensamientos amables; puede ser un amigo o un compañero de clase. Imagínense a esa persona. Recuerden que, como ustedes, esa persona también quiere que la traten con amabilidad y compasión. Practiquemos el ejercicio ahora.
- Voy a decir un pensamiento amable en voz alta. Después de que yo diga las palabras en voz alta, repítanlas susurrando.

**Que seas feliz.\***

- Recuerden para quién son esos pensamientos amables, e imagínense a esa persona feliz. Ahora practiquemos algunos pensamientos amables más. Voy a decir las palabras en

voz alta; ustedes repitan después de mí susurrando.

**Que te sientas saludable y fuerte.\***

**Deseo que te sientas amado y cuidado.\***

**Deseo que aprendas y te diviertas hoy.\***

- Tómense un momento para quedarse sentados en silencio y prestar atención a cómo se siente tener pensamientos amables para otras personas.

Conceda unos minutos de práctica en silencio.

- Inhalen profundamente y exhalen y, cuando estén listos, miren hacia arriba.

\*Conceda tiempo para que los alumnos repitan el ejercicio.

El ejercicio de *Mente Amable* (para los demás) se puede hacer de manera individual como se describe arriba: Los alumnos pueden elegir una persona hacia quien dirigir pensamientos amables.

El ejercicio *Mente Amable* (para los demás) también se puede hacer de a dos: Los alumnos se sientan junto a un compañero o delante de un compañero y dirigen sus pensamientos amables hacia esa persona.

Considere la posibilidad de invitar a la clase a que sugieran otras frases para usar como pensamientos amables.

## *Mente Amable (para uno mismo)*

K-5



MOMENTOS CONSCIENTES

- *Si queremos cuidarnos bien, podemos enseñarle a nuestra mente a que tenga pensamientos amables. Probemos un ejercicio de Mente Amable para demostrarnos cuidado y compasión.*
- *Comiencen en una posición cómoda, con las manos en los Puntos de Anclaje o con ambas manos sobre el corazón.*
- *Pueden cerrar los ojos o descansar la mirada en un solo lugar.*
- *Voy a decir un pensamiento amable en voz alta. Después de que yo diga las palabras en voz alta, repítanlas susurrando.*

### ***Que me sienta saludable y fuerte.***

- *Inhalen profundamente y repítanse esas palabras amables de nuevo a ustedes mismos, en silencio o susurrándolas. Sientan cómo van absorbiendo esa amabilidad.*

- *Ahora practiquemos algunos pensamientos amables más. Voy a decir las palabras en voz alta; ustedes repitan después de mí, en silencio susurrando.*

### ***Que me sienta feliz.***

#### ***Deseo sentir tranquilidad.***

#### ***Deseo demostrarme amabilidad hoy.***

- *Presten atención a cómo los hace sentir hablarse a sí mismos con amabilidad. Practicar una Mente Amable es una forma de tratarse con cuidado y compasión.*

Los maestros y los alumnos pueden adaptar las frases de "Mente Amable" para que repercutan del mejor modo en el alumnado.

# Mi Lugar Silencioso

K-1

- *Vamos a usar la imaginación para crear un “lugar silencioso” en nuestro interior que podamos trasladar con nosotros a dondequiera que vayamos.*
- *Pueden diseñar su lugar silencioso interior del modo que les guste: Puede ser real o imaginario. No hay limitaciones.*
- *Por ejemplo, mi lugar silencioso está junto a un hermoso lago azul. Allí, el sol siempre brilla, y me recuesto sobre la hierba junto al lago, escuchando el sonido de los pájaros en el cielo y sintiendo la calidez del sol sobre mi piel. Cuando quiero sentir seguridad y calma, puedo imaginarme que estoy en ese lugar junto al lago.*

- *Tomémonos un momento para que puedan pensar en su propio lugar silencioso.*

Conceda a los alumnos entre 30 segundos y un minuto para que imaginen su lugar silencioso ideal. Pídales que hagan un gesto en silencio cuando ya tengan un lugar en mente.

Luego invítelos a explorar ese lugar silencioso en detalle. Haga una pausa después de cada indicación para que los alumnos tengan tiempo de reflexionar.

- *Tómense un momento para explorar su lugar silencioso en detalle.*

- *Primero, imagínense que mueven lentamente la cabeza hacia la izquierda y hacia la derecha. Presten atención a todo lo que vean. ¿Cómo es su lugar silencioso?*
- *Ahora, centren su atención en lo que sienten. ¿Están en un lugar cerrado o al aire libre? ¿El aire es cálido o fresco? ¿Cómo se siente su lugar silencioso?*
- *Y ahora presten atención a si oyen sonidos cuando exploran su lugar silencioso; no es necesario que haya silencio absoluto. Tal vez haya sonidos que les ayuden a sentir seguridad y calma. ¿Cómo suena su lugar silencioso?*
- *Ahora lleven su atención al cuerpo. ¿Cómo se siente su cuerpo cuando visitan ese lugar silencioso? ¿Cómo se sentiría llevar ese lugar silencioso con ustedes dondequiera que fueran, saber que lo tienen con ustedes en cualquier momento en que pudieran necesitarlo?*
- *Y ahora, cuando se sientan listos, abran los ojos y miren hacia arriba.*

# *Miniexploración Corporal*

2-5



MOMENTOS CONSCIENTES

- *Primero, miren alrededor de la sala; luego, acuéstense o apoyen el cuerpo de un modo que les resulte seguro y cómodo. Cierren los ojos si les resulta cómodo. Si prefieren no cerrar los ojos, pueden buscar un lugar donde descansar la mirada.*
- *Mientras nuestro cuerpo descansa, hagamos un examen interno para observar cómo se siente. Imaginemos que nuestra atención es como una linterna dentro de la mente.*
- *Primero, veamos si podemos alumbrar nuestros pies y nuestras piernas. Sin mirarlos, presten atención al lugar donde sus piernas y pies tocan el suelo. Noten si están pesados, quietos o inquietos. ¿Pueden sentir las rodillas? ¿Y los dedos de los pies? ¿Perciben alguna sensación cómoda o incómoda en los músculos de las piernas o de los pies?*
- *Ahora subamos la linterna hasta el vientre y el pecho. ¿Notan cómo la respiración hace mover el vientre o el pecho?*
- *Continuemos, e imagínense que alumbran un brazo y luego el otro.*
- *¿Dónde están los brazos y cómo se sienten? ¿Qué partes de los brazos y de las manos están tocando el piso? ¿Están calientes o fríos? ¿Perciben alguna sensación cómoda o incómoda*  
*en los músculos de los brazos? Simplemente perciban y respiren.*
- *Alumbren con su atención el cuello y los hombros. ¿Qué perciben allí? ¿Notan alguna sensación cómoda o incómoda en los músculos del cuello y los hombros?*
- *Por último, llevemos la linterna hacia la cabeza y el rostro. ¿Cómo se siente su cabeza apoyada en el lugar en el que están? ¿El rostro se siente relajado o tiene alguna otra expresión?*
- *Ahora que ya prestaron atención a su cuerpo, apaguen la linterna imaginaria y dejen que su atención descance. Tómense un momento para respirar y prestar atención a cómo se sienten.*
- *Mientras terminamos esta práctica, inhalen profundo y hagan una exhalación prolongada. Muevan los dedos de las manos y de los pies y, cuando estén listos, abran suavemente los ojos, si los tienen cerrados, y vuelvan a la Postura Fácil. Tómense un momento para hacer un examen interno y observar cómo se siente su mente y su cuerpo.*

Consulte las notas correspondientes al ejercicio de Descanso en cuanto a la seguridad y a cuán cómodos se sienten los alumnos respecto a recostarse.

# Movimiento y Relax

K-5

- *Antes que nada, busquen una forma cómoda de sentarse o acostarse en sus colchonetas. Si quieren, pueden cerrar los ojos. Si prefieren no cerrar los ojos, simplemente elijan un punto en el aula en el cual centrar la vista.*
- *En primer lugar, lleven su atención a los dedos de los pies. Presten atención a cómo se sienten. Tal vez se sientan tibios. O quizás se sientan fríos. Tómense un momento para mover los dedos. Sientan cómo se frotan unos contra otros. Ahora hagan una pausa y dejen que se relajen. Presten atención a si los dedos se sienten diferentes cuando están relajados.*
- *Ahora lleven su atención a los pies. Presten atención a cómo se sienten. ¿Tienen ganas de moverse? Balanceen suavemente los pies de un lado a otro. Presten atención a cómo se siente moverlos. Ahora hagan una pausa y dejen que se relajen. Presten atención a cómo se siente que los pies estén quietos.*
- *Ahora lleven su atención a las piernas. Presten atención a cómo se siente que permanezcan quietas sobre el piso. Ahora comiencen a moverlas y a hacerlas rebotar. ¿Les gusta moverse? Ahora hagan una pausa y dejen que las piernas se relajen. Presten atención a si las piernas se sienten pesadas mientras se hunden en el piso.*
- *Ahora lleven la atención al vientre. Presten atención a cómo se siente el vientre. Quizás se sienta lleno y en reposo. Tal vez esté ocupado haciendo la digestión.*
- *O quizás tenga hambre y quiera comida. Coloquen las manos sobre el vientre, y presten atención a cómo las manos suben y bajan cuando inhalan y exhalan.*

## [CONTINUACIÓN]

*Respiren profundo dos veces mientras sienten cómo las manos se mueven con cada respiración. Ahora hagan una pausa y vuelvan a poner las manos donde las tenían. Dejen que el vientre se relaje.*

- *Ahora lleven su atención a las manos y los brazos. Presten atención a cómo se sienten. Muevan las manos, los brazos y todos los dedos. Presten atención a cómo se sienten cuando los mueven. Ahora hagan una pausa y dejen que los brazos y las manos se relajen. Presten atención a cómo se siente que estén quietos.*
- *Ahora lleven su atención a la cabeza. Presten atención a cómo se siente. Quizás se siente pesada apoyada sobre el piso. O tal vez esté ocupada con muchos pensamientos. Digan que sí con la cabeza suavemente. Ahora muévanla para decir que no. Muevan los músculos de la cara: Las cejas, las mejillas, la nariz, las orejas y la boca. Ahora hagan una pausa y relajen el rostro y la cabeza. Presten atención a cómo la cabeza se hunde en el piso cuando dejan que se relaje.*
- *Ahora lleven su atención al cuerpo entero. Si alguna parte del cuerpo aún se está moviendo,*

*préstense atención, muévanla una última vez y esfuércense para que se quede bien bien quieta.*

- *Ahora tómense un momento para simplemente permanecer acostados en silencio y para prestar atención a cómo se sienten.*
- *Comiencen lentamente a mover los dedos de las manos. Ahora muevan lentamente los dedos de los pies. Inhalen profundo y luego exhalen. Cuando se sientan listos, abran los ojos. Siéntense lentamente.*
- *Tómense un momento para prestar atención a cómo se sienten.*

Si los alumnos están inquietos, indique que, a veces, es difícil permanecer sin moverse y en silencio.

**Indique que, a veces, es difícil permanecer sin moverse y en silencio. “Si sienten que el cuerpo quiere moverse y les resulta difícil permanecer quietos, está bien. Intenten buscar una forma de descansar y relajarse que sea efectiva para ustedes”.**

# *Práctica de Gratitud y Valoración*

K-5



MOMENTOS CONSCIENTES

- *Comiencen en una posición cómoda.*
- *Vamos a practicar la gratitud y la valoración hacia otra persona. Imagínense a alguien que es importante para ustedes, alguien por quien sientan agradecimiento.*

Dé a los alumnos un momento para que piensen en alguien.

- *Imagínense a esa persona.*
- *Cuando se imaginan a esta persona, ¿cómo se sienten?*
- *Imaginen decirle que lo valoran o quizás darle un abrazo. ¿Cómo piensan que se sentiría?*
- *Ahora inhalen profundo y exhalen y presten atención a cómo se siente agradecer y valorar a alguien.*

**CONSEJO DIDÁCTICO:** Esta práctica también se puede usar para practicar la gratitud y la valoración hacia un grupo o una comunidad (unidad 6, lección 2).

# Los Puntos de Anclaje

K-1

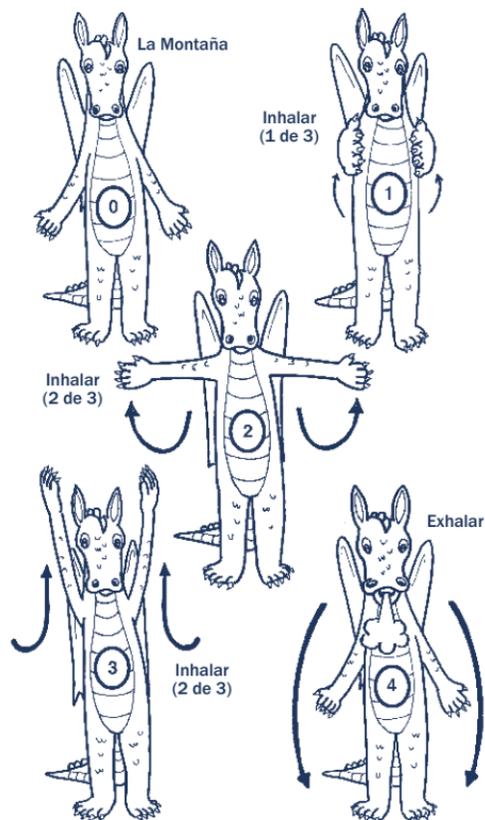


MOMENTOS CONSCIENTES

- *Siéntense en una posición cómoda. Comencemos por prestar atención a nuestra respiración y a sentir curiosidad por lo que podríamos notar. Coloquen una mano en el vientre y la otra en el pecho. Estos son nuestros Puntos de Anclaje. Cuando tienen las manos en los Puntos de Anclaje, pueden sentir cómo la respiración se mueve en el cuerpo.*
- *Inhalemos juntos lentamente, y ahora exhalemos juntos lentamente. Inhalen nuevamente. Sientan cómo el aire entra por la nariz. Exhalen y sientan cómo el aire sale por la nariz. Inhalen y sientan cómo el vientre y el pecho se agrandan. Exhalen y sientan cómo el pecho se hunde y el vientre se relaja.*
- *Cuando respiro de este modo, siento que soy amable conmigo mismo. Gracias por respirar conmigo.*

# Respiración de Alegría

2-5



- *Comiencen de pie, cómodos, con los brazos a los costados en la postura de la Montaña.*
- *Para la Respiración de Alegría, primero harán tres inhalaciones cortas, y luego harán una exhalación prolongada. Intenten inhalar por la nariz y exhalar por la boca.*
- *Mientras hacen una inhalación corta, extiendan los brazos rectos delante de ustedes, de modo que queden paralelos al piso.*
- *Sin exhalar, hagan otra inhalación corta mientras balancean los brazos hacia abajo adelante de ustedes y, luego, hacia los costados.*
- *Inhalen por tercera vez mientras balancean los brazos hacia arriba, por encima de la cabeza.*
- *Ahora exhalen mientras balancean los brazos hacia abajo y relajan el cuerpo. También pueden intentar flexionar las*

*rodillas e inclinarse levemente hacia adelante mientras exhalan.*

- *Vuelvan suavemente a la postura de la Montaña. Hagan un examen interno de su cuerpo para ver si notan algún cambio.*

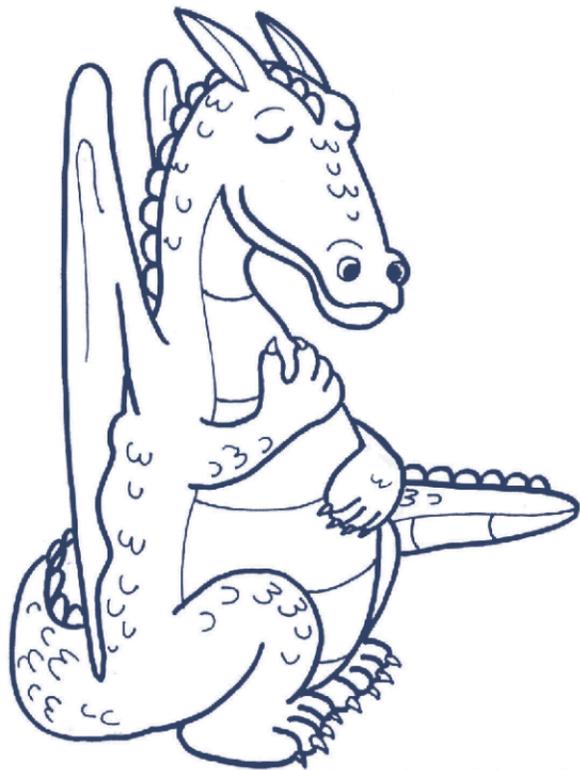
Repita esta práctica entre tres y cinco veces.

- *Coloquen las manos en sus Puntos de Anclaje y hagan un examen interno. Presten atención a cómo sienten el cuerpo y la mente después de practicar la Respiración de Alegría. ¿Aumentaron los latidos del corazón, se despabilaron un poco o quizás incluso se les dibujó una sonrisa en la cara?*

**CONSEJO DIDÁCTICO:** Invite a los alumnos a explorar la práctica a un ritmo más lento o más acelerado.

# *Respiración Calmante*

K-5



MOMENTOS CONSCIENTES

- *Siéntense en una posición cómoda.*
- *Coloquen una mano en el vientre y la otra en el pecho. Estos son nuestros Puntos de Anclaje. Cuando tienen las manos en los Puntos de Anclaje, pueden sentir cómo la respiración se mueve en el cuerpo.*
- *Inhalemos juntos lentamente, y ahora exhalemos juntos lentamente.*
- *Inhalen nuevamente. Sientan cómo el aire entra por la nariz. Exhalen y sientan cómo el aire sale por la nariz.*
- *Inhalen y sientan cómo el vientre y el pecho se agrandan. Exhalen y sientan cómo el pecho se hunde y el vientre se relaja.*

# *Respiración de los Cinco Dedos*

K-5



MOMENTOS CONSCIENTES

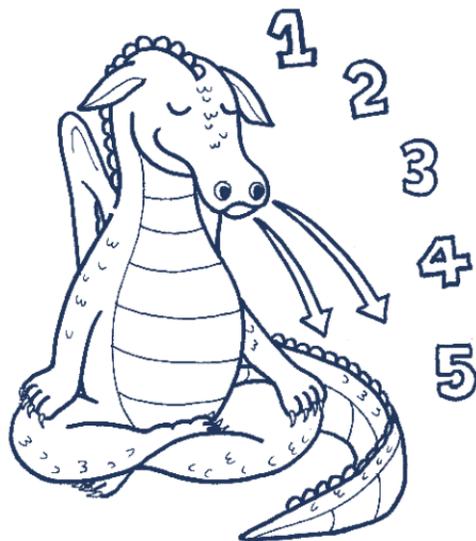
- *Comiencen por sentarse en una posición cómoda.*
- *Abran bien una mano. La palma de la mano puede mirar hacia el cuerpo o hacia fuera. Usen el dedo índice de la otra mano como un lápiz imaginario y toquen la mano abierta en la muñeca, cerca de la parte externa del pulgar.*
- *Inhalen: Contorneen el pulgar dibujando una línea alrededor del borde externo del dedo y deteniéndose en la parte superior de la uña.*
- *Exhalen: Tracen una línea hacia abajo, hasta el encuentro entre el pulgar y el índice. Presten atención a la sensación del dedo que dibuja mientras se desplaza sobre la piel.*
- *Inhalen: Mientras inhalan lentamente, tracen una línea hacia arriba por el costado del índice, hasta llegar a la parte superior de la uña.*
- *Exhalen: Mientras exhalan el aire suavemente, tracen una línea hacia abajo, hasta el encuentro entre el índice y el dedo mayor.*
- *Inhalen: Mientras inhalan lentamente, tracen una línea hacia arriba por el costado del dedo mayor, hasta llegar a la parte superior de la uña.*
- *Exhalen: Mientras exhalan, tracen una línea hacia abajo por el otro lado del dedo mayor, hasta el encuentro entre el dedo mayor y el anular.*
- *Inhalen: Mientras inhalan, tracen una línea hasta la parte superior del dedo anular.*
- *Exhalen: Exhalen suavemente y, mientras lo hacen, tracen una línea por el otro lado del dedo anular. Presten atención a la sensación del dedo que realiza el trazo cuando se mueve sobre la piel.*
- *Inhalen: Mientras inhalan lentamente, tracen una línea hasta la parte superior del meñique.*
- *Exhalen: Dibujen una línea hacia abajo por la parte externa del meñique y deténganse al llegar a la muñeca.*
- *Apoyen las manos sobre la falda o sobre sus Puntos de Anclaje, y respiren relajadamente algunas veces.*

#### **CONSEJOS DIDÁCTICOS:**

- Para el ejercicio de Respiración de los Cinco Dedos, los alumnos pueden observar la yema del dedo a medida que recorre el contorno de la mano contraria. De este modo, los sentidos del tacto y de la vista se combinan con la respiración para ayudar a los alumnos a desarrollar su capacidad de atención plena.
- En lugar de detener el ejercicio después de recorrer el contorno del meñique, también puede pedirles a los alumnos que sigan su propia respiración mientras realizan el ejercicio de los Cinco Dedos en el orden contrario, desde el meñique hasta el pulgar.
- Una vez que los alumnos se vuelvan más hábiles en el ejercicio, pídale que lo practiquen usando la mano no dominante.
- El componente táctil de sentir el dedo que se mueve sobre la piel puede ser una herramienta de arraigo útil, pero a algunos alumnos les puede resultar incómodo. Los alumnos también pueden realizar esta práctica sin tocar la mano que recorren, manteniendo un espacio entre el dedo que se mueve dibujando y el dedo que está quieto.

# Respiración de Dejar Ir

K-5



- *Comiencen por sentarse en una posición cómoda.*
- *Siéntense con el tronco bien erguido.*
- *Durante esta práctica, vamos a inhalar mientras contamos hasta tres. Luego vamos a exhalar mientras contamos hasta cinco.*
  - *Inhalamos durante uno, dos, tres.*
  - *Exhalen durante uno, dos, tres, cuatro, cinco.*
  - *Inhalamos durante uno, dos, tres.*
  - *Exhalen durante uno, dos, tres, cuatro, cinco.*
- *Mientras exhalan, dejen que el cuerpo se relaje. Repitan este ejercicio varias veces.*
- *¿Cómo se sienten después de practicar la Respiración de Dejar Ir?*

**Anime a los alumnos a inhalar y llevar el aire al abdomen para hacer este ejercicio. Para guiarlos, dígales que coloquen una mano o ambas sobre el vientre y que sientan cómo el abdomen se expande cuando inhalan y cómo se hunde cuando exhalan. También puede emplear movimientos de la mano (contar las respiraciones con los dedos) o una esfera de Hoberman para guiar la respiración.**

# Respiración Impar

2-5



- *Hoy vamos a practicar la Respiración Impar. Es una forma de participar activamente en nuestra respiración. Mientras inhalan, cuenten hasta tres. Luego, cuando exhalen, cuenten hasta tres.*
- *¿Están listos?*
  - *Inhalamos durante uno, dos, tres.*
  - *Exhalamos durante uno, dos, tres.*
- *Si su mente se olvida de contar y empieza a pensar en otra cosa, díganse en silencio “¡Bien hecho!”. Luego, vuelvan a llevar la atención a su respiración y comiencen a contar de nuevo.*
  - *Inhalamos durante uno, dos, tres.*
  - *Exhalamos durante uno, dos, tres.*
- *Haga que los alumnos continúen en silencio durante tres respiraciones más. Muéstreles cómo contar con los dedos para llevar un registro.*
- *Tómense un momento para hacer un examen interno de su cuerpo. ¿Qué perciben?*

**Puede mostrarles usando gestos con las manos o con una esfera de Hoberman cómo hacer que tanto la inhalación como la exhalación duren mientras cuentan hasta tres, en lugar de inhalar y contener la respiración mientras cuentan hasta tres.**

# *Respiración del León*

2-5



- *Comiencen sentados sobre los talones, con las manos apoyadas en las rodillas.*
- *Vamos a practicar la Respiración del León, que es una buena manera de liberarnos del enojo y la preocupación. Mientras exhalan con fuerza, imaginen que despiden todo el enojo y la preocupación del cuerpo con la fuerza del rugido de un león. ¿Están listos?*
- *Inhalen: Levanten la cabeza y el pecho y lleven los hombros hacia atrás. Tensen los músculos de la cara.*
- *Exhalen con fuerza por la boca. Mientras lo hacen, inclínense hacia adelante y estiren todo el rostro, abran la boca lo más grande que puedan y saquen la lengua. Imaginen abrir la boca para rugir como un león, pero, en cambio, que el único sonido sea su respiración.*

Repitan este ejercicio tantas veces como quieran.

- *Hagan un examen interno para ver cómo sienten el cuerpo y la mente después de practicar la Respiración del León.*

**CONSEJOS DIDÁCTICOS:** Los alumnos pueden imaginar que acumulan toda la tensión en sus cuerpos y mentes y la liberan con la potente Respiración del León.

Pida a los alumnos que repitan esta práctica varias veces. Para alentarlos a que no se sientan cohibidos, dígales que dejen que su movimiento y su respiración sean libres, exagerados y divertidos. Explíqueles que, si lo que hacen se ve y se siente tonto, lo están haciendo bien.

# *Respiración de Olas Marinas*

K-1



MOMENTOS CONSCIENTES

- *Comiencen en una posición cómoda. Imaginen que están recostados en la playa, escuchando las olas del mar.*
- *¿Pueden hacer que su respiración sea como olas marinas?*
- *Escuchen mientras inhalan y exhalan.*
- *¿Pueden oír su respiración constante?*
- *Colóquense las manos sobre el vientre.*
- *¿Pueden sentir el vientre subiendo y bajando como las olas del mar?*
- *Imaginen que están escuchando las olas, absorbiendo la luz del sol y dejando que todo su cuerpo se relaje.*

**CONSEJO DIDÁCTICO:** Puede reproducir una grabación de los sonidos de las olas del mar para estimular la imaginación de los alumnos.

# Respiración Refrescante

K-5



- *Comiencen en una posición cómoda. Voy a mostrarles dos maneras diferentes de hacer este ejercicio de respiración, y pueden elegir el que les parezca más cómodo.*

Muéstreles ambos métodos a los alumnos.

- **Método 1:** *Enrollen la lengua (enrollen el lado derecho y el lado izquierdo hacia el centro, como formando un taco) y saquen la punta de la lengua a través de los labios fruncidos, de modo de crear un tubo para la respiración.*
- **Método 2:** *Frunzan los labios suavemente para formar con ellos la letra O. Mantengan la punta de la lengua contra la parte posterior de los dientes de abajo, de modo que el aire pueda pasar sobre la lengua.*

- *Elijan el método que más les guste.*
- *Ahora inhalen lentamente.*
- *Exhalen suavemente por la boca.*
- *Presten atención al sonido de la respiración.*
- *Intentémoslo algunas veces más.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*

## *Visualizar Amigos que Nos Apoyan*

2-5



Comiencen en cualquier posición cómoda.

- *Usen la imaginación para visualizar a todos los amigos que tienen ahora parados delante de ustedes: Los amigos íntimos y los amigos con los que solo juegan de vez en cuando. Presten atención a cómo se ven. Presten atención a cómo se sienten.*
- *Ahora imaginen a todos los amigos que tenían un año atrás parados detrás de ellos.*
- *Y a todos los amigos que han tenido desde que eran bebés parados detrás de ellos.*
- *Presten atención a cómo se sienten.*
- *Imaginen que todos les dan amabilidad, cuidado y apoyo, y los ayudan a desarrollar la versión más fuerte y saludable de ustedes mismos.*

- *Incluso si sus amistades han cambiado o terminado, imaginen toda la amabilidad que les brindaron al apoyarlos y ayudarles a volverse más fuertes hoy.*
- *Respiren y presten atención a cómo se sienten con todo ese apoyo.*

Permita que los alumnos descansen por uno o dos minutos.

Si hay suficiente tiempo, invite a los alumnos a compartir su reflexión sobre la gratitud con la clase o en un diario.

## Visualizar la Comunidad

K-5



- *Comiencen en una posición cómoda.*
- *Recuerden que hay buenas personas en todos lados. Imagínense a todas las personas haciendo cosas buenas para mantener a la comunidad segura, saludable y feliz.*
- *Imaginen mirar a su alrededor y ver que hay buenas personas en todos lados, incluidos cada uno de ustedes.*
- *Ustedes deben aportar lo suyo para ayudar a lograr la mejor versión de nuestra comunidad. Imagínense haciendo algo bueno para mantener a su comunidad segura, saludable y feliz.*
- *Observen qué están haciendo para realizar su aporte. Presten atención a cómo se siente. ¿Sienten que es su mejor versión?*



- *Comiencen en una posición cómoda. Cierren los ojos, si les resulta cómodo, o dejen descansar la mirada en un lugar.*
- *Tómense un momento para recordar una ocasión en la escuela en la que realmente sintieron que eran su mejor versión. Quizás hicieron un nuevo amigo, o les fue bien en un juego deportivo o en una actuación. Tal vez les encantó un juego que jugaron en la clase o se divirtieron muchísimo en el almuerzo. Intenten recordar una ocasión en la que se sintieron su mejor versión.*
- *Escojan un recuerdo y centren su atención en él. ¿Qué sucedió en ese recuerdo? ¿Qué estaban haciendo que los hizo sentir que eran su mejor versión?*
- *Lleven ese recuerdo a la mente. ¿Dónde estaban y con quién estaban?*
- *Imaginen que están en ese momento de nuevo. ¿Qué emociones sintieron? ¿Sentían felicidad? ¿En calma? ¿Orgullo? ¿Entusiasmo? ¿Agradecimiento?*
- *Concéntrense, por un momento, en esa sensación de ser su mejor versión.*
- *Inviten a esas sensaciones de orgullo o felicidad a que los visiten de nuevo.*
- *Luego, dejen que su mente descanse unos minutos.*



- *Comiencen en la postura de la Montaña, de pie con los brazos a los costados.*
- *Mientras inhalan bien profundo, giren las palmas hacia afuera y levanten los brazos desde los costados hasta que lleguen rectos por encima de la cabeza. Este es el Amanecer.*
- *Mientras exhalan, lleven los brazos de regreso a los costados para quedar en la postura de la Montaña.*
- *Repitémoslo una vez más.*
- *Mientras inhalan, lleven los brazos hacia arriba, imaginando el sol elevándose en el cielo.*
- *Mientras exhalan, lleven los brazos de regreso a los costados y vuelvan a la Montaña.*



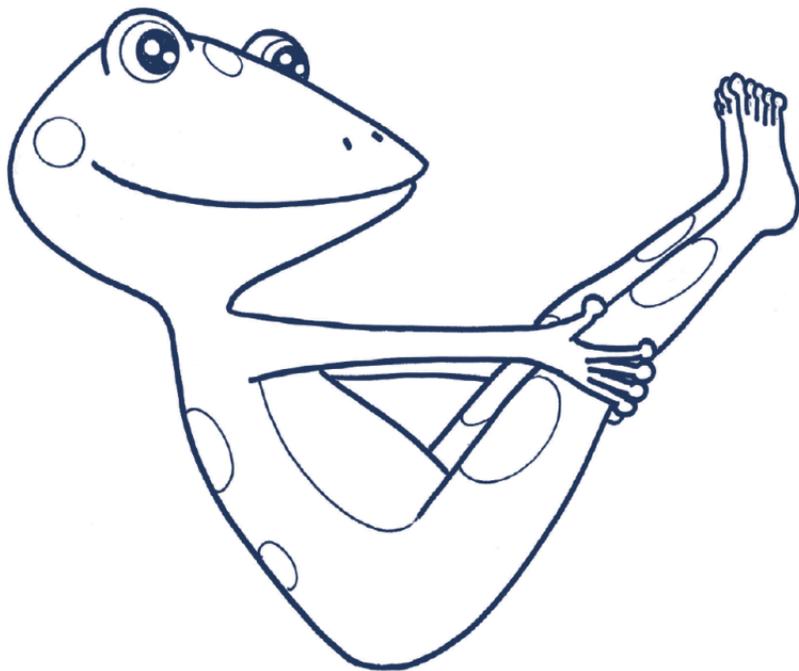
- *Comiencen de pie. Inhalen profundo.*
- *Mientras exhalan, inclínense hacia adelante. Apoyen las manos sobre las espinillas, los tobillos, o quizás el piso.*
- *Flexionen las rodillas apenas un poco. Dejen que todo el torso se relaje sobre las piernas, y dejen la cabeza colgando hacia abajo.*
- *Hagan una pausa y respiremos una vez.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Cuando vuelvan a inhalar, regresen lentamente a la posición de parados.*



- *Comiencen en la Montaña con las manos en las caderas. Busquen un punto en el piso o en la pared que tienen adelante que puedan mirar durante toda la postura. Ese punto de enfoque les ayudará a mantener el equilibrio.*
- *Elijan una pierna para que sea el tronco del árbol. Lleven el peso del cuerpo a esa pierna.*
- *La otra pierna puede ser la primera rama. Apunten con la rodilla de la pierna rama hacia el costado, y apoyen el talón contra el otro tobillo y los dedos del pie en el piso.*
- *Pueden quedarse así o pueden intentar levantar la pierna rama un poco más, apoyando el pie contra la pierna, debajo o encima de la rodilla, pero no en la rodilla.*
- *Los brazos también pueden ser ramas. Intenten levantar un brazo o ambos brazos por encima de la cabeza. Lívenlos de nuevo a las caderas cuando lo necesiten.*
- *Imaginen que echan raíces por el pie que está plantado en el suelo para mantener el árbol fuerte y estable.*
- *Intenten mantener la postura del Árbol mientras respiran unas cuantas veces, pero, si empiezan a perder el equilibrio, apoyen el pie para mantenerse seguros. Siempre pueden volver a armar el Árbol.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Mientras exhalan, bajen las manos a los costados del cuerpo y el pie al piso.*
- *Repitan la postura del otro lado.*

La mirada de los estudiantes puede ser hacia adelante para que la cabeza no quede en ángulo hacia abajo. También pueden elegir mirar algo que no se mueva (por ejemplo, no deben elegir a otra persona como punto de enfoque).

Es importante que los alumnos entiendan que no deben presionar el pie contra la rodilla cuando hacen equilibrio en esta postura.



- *Antes que nada, siéntense cómodos en sus colchonetas.*
- *Flexionen las rodillas y pongan las plantas de los pies sobre la colchoneta.*
- *Ahora levanten la coronilla hacia el cielo para quedar sentados bien erguidos.*
- *Construyamos los lados de nuestros barcos. Extiendan los brazos hacia adelante, a lo largo de la parte externa de las rodillas, con las palmas enfrentándose.*
- *Inhalen, eleven el corazón y bajen los hombros alejándolos de las orejas.*
- *Exhalen: Ajusten suavemente los músculos del vientre para hundir el ombligo y acercarlo a la columna vertebral.*
- *¿Están listos para salir a navegar?*
- *Vean si pueden levantar los talones de modo que solo los dedos de los pies toquen la colchoneta.*
- *Si sienten que están en equilibrio, levanten un pie de la colchoneta.*
- *Ahora levanten también el otro pie de la colchoneta.*
- *Veamos si podemos mantener la postura sin perder el equilibrio. Está bien si necesitan*

*apoyar los dedos de los pies o el talón en la colchoneta para recuperar el equilibrio.*

— *Inhalen, exhalen.*

— *Inhalen, exhalen.*

- *Si les gustaría un desafío, vean si pueden levantar más los pies y enderezar las piernas un poco más.*
- *Cuando estén listos para salir de la postura, bajen suavemente un pie al piso y luego el otro. Vuelvan a la posición de sentados.*

### **Variación 2: Remar en el Barco**

Modele este movimiento para guiar a los alumnos para hacer esta variación del Barco.

- *Mientras mantienen la postura del Barco, hagan un movimiento de remo con los brazos.*

### **Variación 3: Balancear el Barco**

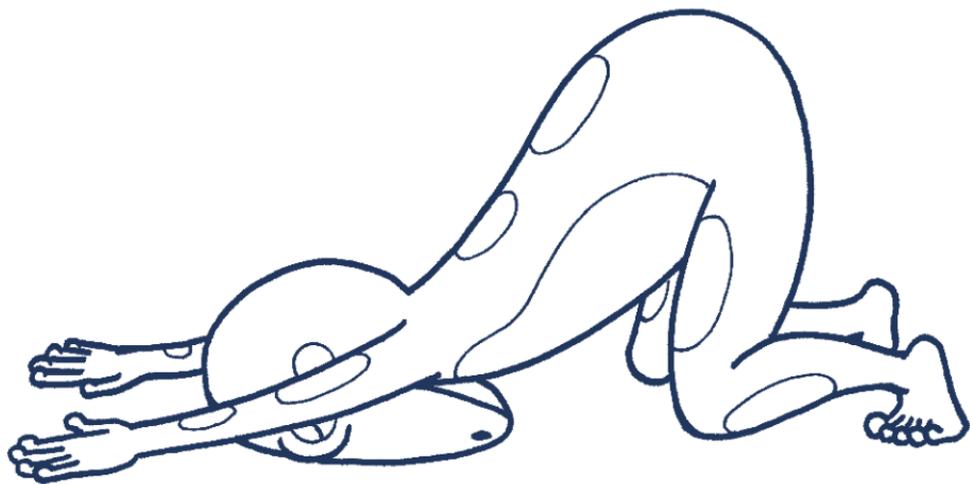
Modele este movimiento para guiar a los alumnos para hacer esta variación del Barco.

- *Mientras mantienen la postura del Barco, balanceen el cuerpo de lado a lado, intentando no perder el equilibrio.*

# ***El Cachorro***

---

K-3



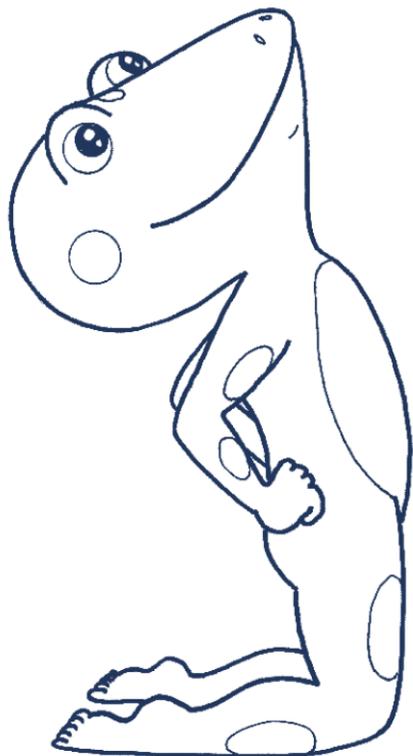
**POSTURAS**

- *Comiencen en la postura de Manos y Rodillas.*
- *Caminen con las manos hacia adelante y estiren suavemente los brazos.*
- *Hagan presión con las manos y lleven las caderas hacia la pared que está detrás de ustedes.*
- *Dejen que el pecho se hunda lentamente hacia el piso.*
- *Hagan una pausa, inhalen y exhalen.*
- *Ahora lleven las caderas hacia adelante, arriba de las rodillas, y caminen con las manos hacia atrás, hasta que queden alineadas con los hombros, para volver a Manos y Rodillas.*

# ***El Camello***

---

K-1



**POSTURAS**

- *Comiencen en la postura de Manos y Rodillas.*
- *Mientras inhalan, caminen sobre las manos hacia atrás y levanten el torso para quedar arrodillados.*
- *Mientras exhalan, coloquen los puños sobre la base de la espalda, por encima de las caderas.*
- *Inhalen, eleven el corazón, mirando hacia arriba.*
- *Exhalen, relajen los hombros y suavemente flexionense hacia atrás.*
- *Mantengan la postura mientras respiran algunas veces; luego, ajusten suavemente los músculos del vientre mientras se levantan para quedar arrodillados con el tronco erguido.*

# La Cigüeña

2-5



POSTURAS

- *Comiencen en una postura fuerte de Montaña en el medio o en la parte posterior de la colchoneta. Enfoquen la vista en el borde delantero de la colchoneta. Mantengan los ojos fijos en un lugar todo el tiempo.*
- *Inhalen: Coloquen las manos sobre las caderas y comiencen a trasladar el peso a un solo pie.*
- *Exhalen: Imaginen que por ese pie echan raíces que los sujetan al piso.*
- *Inhalen: Levanten el otro pie, flexionen la rodilla y coloquen la mano del mismo lado sobre la rodilla.*
- *Exhalen: Abran la rodilla flexionada hacia el costado.*
- *Mantengamos la postura mientras respiran entre tres y cinco veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Si empiezan a perder el equilibrio, bajen y apoyen el pie para mantenerse seguros. Siempre pueden volver a formar la Cigüeña de nuevo, comenzando por el primer paso.*
- *Inhalen y vuelvan a llevar la rodilla al centro.*
- *Exhalen: Bajen las manos a los costados del cuerpo y el pie al piso.*
- *Repitan el ejercicio del otro lado.*

# ***La Cobra***

---

K-5



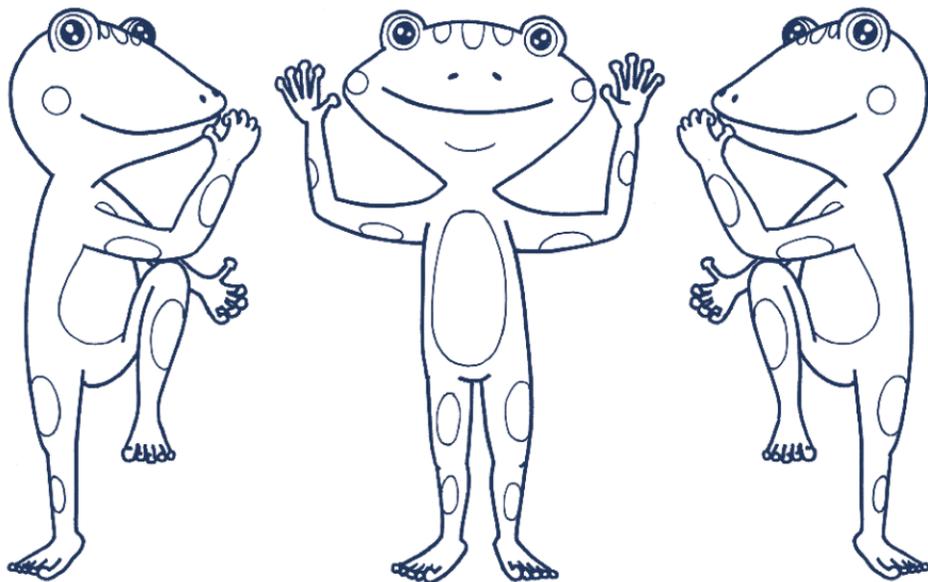
**POSTURAS**

- *Comiencen acostándose boca abajo con la frente apoyada en la colchoneta.*
- *Flexionen los codos y pongan las palmas en la colchoneta, cerca de los hombros.*
- *Hagan presión suavemente hacia abajo con las manos.*
- *Mientras inhalan, levanten la cabeza y el pecho de la colchoneta apenas un poco. Mantengan los codos flexionados.*
- *Mientras exhalan, miren directo hacia adelante y ajusten los codos hacia el cuerpo.*
- *Hagan una pequeña inhalación.*
- *Mientras exhalan, vuelvan a bajar suavemente el pecho y la cabeza hacia la colchoneta.*

**Aliente a los alumnos a levantarse usando la fuerza de la espalda, no empujando con las manos.**

# *Codo a Rodilla*

K-5



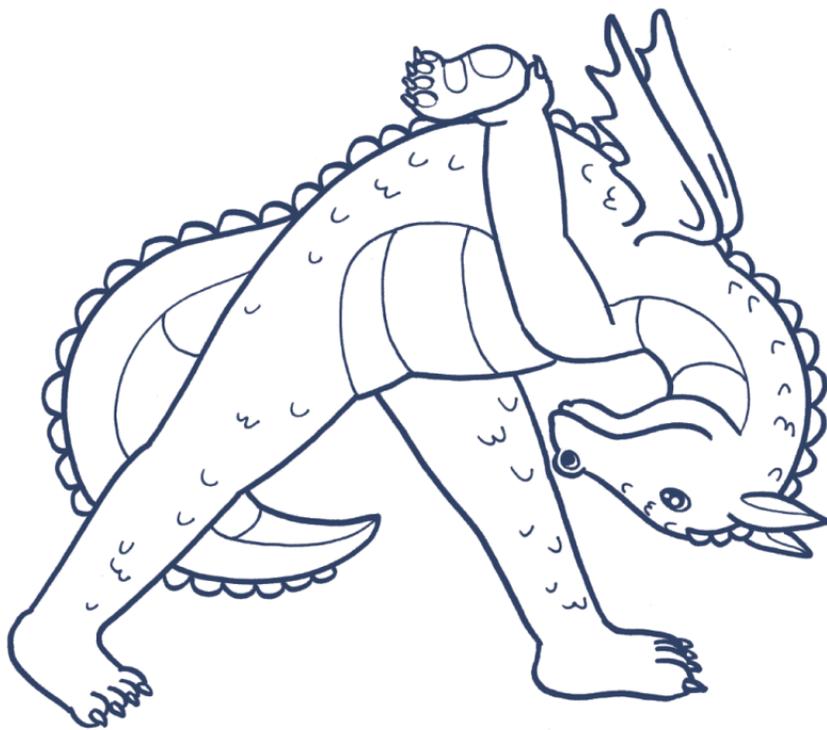
POSTURAS

- *Comiencen en el Tridente: Desde la postura de la Montaña, lleven los brazos hacia arriba, a una posición en que la parte superior de los brazos quede paralela al suelo, los codos estén flexionados a 90 grados, y las palmas miren hacia adelante o se enfrenten.*
- *Inhalen profundo y párense un poco más derechos.*
- *Ahora lleven el peso del cuerpo a una sola pierna.*
- *Mientras exhalan, flexionen la rodilla contraria y levanten esa pierna. Lleven el codo contrario hacia la rodilla. No importa si no llegan a tocarse, e igualmente está bien si se tocan.*
- *Mientras inhalan, vuelvan a bajar la pierna a la colchoneta y suavemente eleven el torso para regresar al Tridente.*
- *Hagan una pausa mientras exhalan.*
- *Ahora repitan la postura del lado contrario.*
- *Repitan el ejercicio dos veces más, primero hacia un lado y luego hacia el otro.*

**CONSEJO DIDÁCTICO:** El objetivo es mantener el equilibrio mientras mueven la rodilla y el codo para acercarlos. No es necesario que se toquen.

# ***El Elefante***

K-5



- *Comiencen en la postura de la Montaña, de pie con los brazos a los costados.*
- *Den un paso largo hacia atrás con un pie.*
- *Tómense de la muñeca contraria o del codo contrario por detrás de la espalda o unan las manos delante del cuerpo para formar la trompa del elefante.*
- *Inhalen profundamente y expandan el pecho.*
- *Mientras exhalan, hagan presión hacia abajo con ambos pies y suavemente inclínense sobre la pierna que está adelante.*
- *Hagan una pausa y respiren dos veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *La próxima vez que inhalen, levanten el torso mientras mantienen las piernas quietas.*
- *Mientras exhalan, pongan los pies uno al lado del otro y vuelvan a la Montaña.*
- *Mientras exhalan, giren el cuerpo entero para mirar al otro lado. Apunten los dedos de los pies hacia el lado al que están mirando.*
- *Mientras inhalan, expandan el pecho.*
- *Mientras exhalan, hagan presión hacia abajo con ambos pies y suavemente inclínense sobre la pierna que está adelante.*
- *Hagan una pausa y respiren dos veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *La próxima vez que inhalen, levanten el torso mientras mantienen las piernas quietas.*

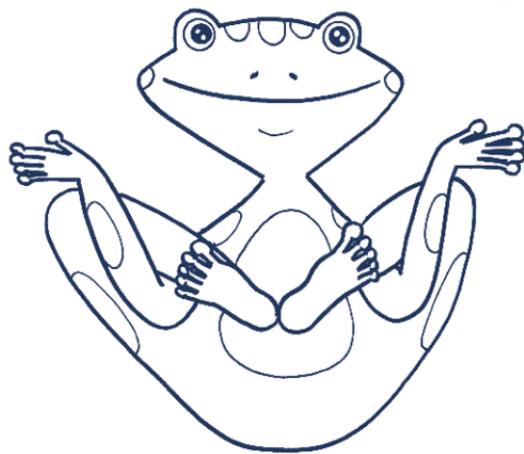
# *La Estrella de Mar de Pie*

K-5



- *Comiencen de pie, en una postura cómoda, mirando hacia el borde largo de la colchoneta.*
- *Mientras inhalan, extiendan los brazos a los costados en forma de T y, con un salto o un paso, separen los pies como si hicieran un salto de tijeras.*
- *Esta es la Estrella de Mar de Pie.*
- *Mantengamos esta postura mientras respiramos dos veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Ahora, con un salto o un paso, vuelvan a la posición de parados.*

**Aliente a los alumnos a prestar atención a si su postura se siente estable e invítelos a mover los pies a una posición más ancha o más estrecha según corresponda.**



## **Versión 1**

- *Comiencen sentados en la postura de la Mariposa o en otra posición que les resulte cómoda.*
- *Extiendan los brazos a los costados, girando las palmas hacia arriba y levantando los meñiques.*
- *Mientras inhalan, eleven el pecho y miren hacia arriba.*
- *Mientras exhalan, dejen caer los hombros hacia abajo.*
- *Quedémonos así mientras hacemos tres respiraciones.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*

## **Versión 2 (con equilibrio)**

- *Comiencen en la Mariposa. Con las palmas hacia abajo, deslicen las manos por debajo de las pantorrillas hasta que las tengan apoyadas sobre la colchoneta por fuera de cada pierna.*

- *Inhalen profundo, inclínense levemente hacia atrás y levanten una pierna y la mano del piso. Mientras levantan la mano, giren la palma para que mire hacia arriba. Busquen el equilibrio. Si se sienten estables, vean si pueden levantar la otra pierna y la mano para que los talones se toquen. Mantengan los brazos debajo de las espinillas, con las palmas mirando hacia arriba.*
- *Mantengamos esta postura mientras respiramos dos veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Ahora bajen lentamente hacia la colchoneta, manteniendo los brazos en la misma posición, y coloquen las palmas sobre la colchoneta.*
- *Ahora saquen los brazos de debajo de las piernas y vuelvan a la postura de la Mariposa.*

**Los alumnos pueden dejar un pie en el suelo mientras practican mantener el equilibrio.**

**Elevarse desde el pecho les ayudará a lograr el equilibrio.**

# ***El Gato***

---

K-5



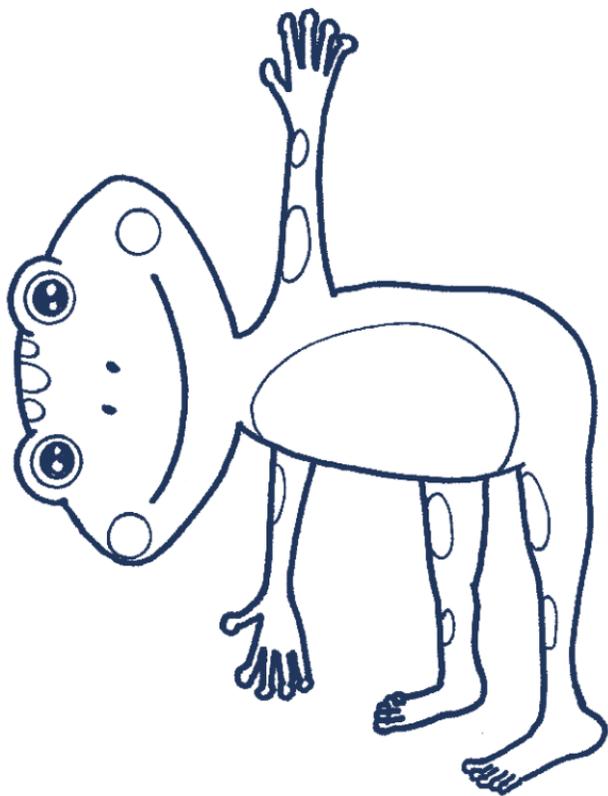
- *Comiencen en la postura de Manos y Rodillas. Abran bien las manos.*
- *Inhalen profundo y sientan cómo el estómago se llena de aire.*
- *Ahora exhalen lentamente y, mientras el aire sale del cuerpo, curven la espalda hacia el cielo, bajen la cabeza y lleven el mentón al pecho.*
- *Mantengamos esta postura mientras respiramos dos veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Ahora, enderecen lentamente la espalda y vuelvan a la posición en la que comenzamos, Manos y Rodillas.*

### **Variaciones:**

- *Considere la posibilidad de invitar a los alumnos más pequeños a hacer sonidos de gato mientras están en esta postura.*

# ***El Giro del Planeador***

K-5

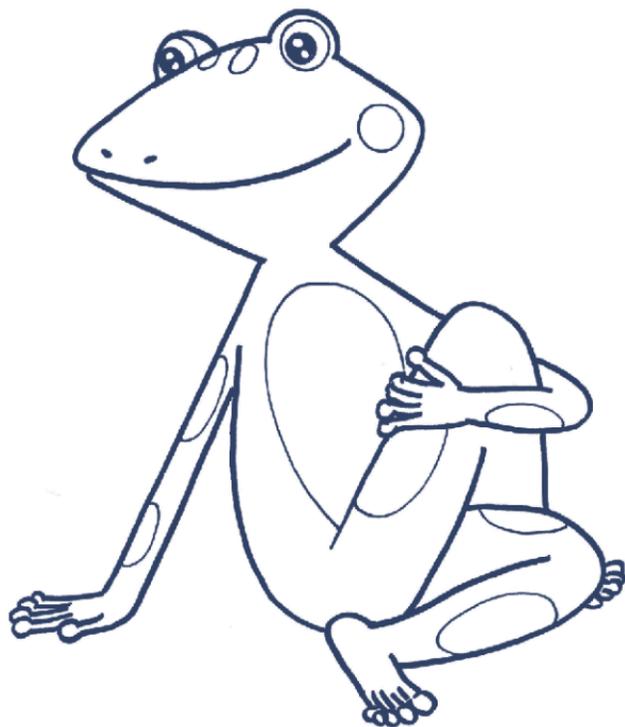


- *Comiencen en la postura del Planeador, con los brazos extendidos hacia los costados y el pecho paralelo a la colchoneta.*
  - *Exhalen y giren el torso hacia un lado. Mantengan los brazos en la misma línea mientras bajan una mano hacia las rodillas y la otra mano se extiende hacia el cielo.*
  - *Inhalen y vuelvan al centro, al Planeador.*
  - *Exhalen y giren el torso hacia el otro lado. Mantengan los brazos en la misma línea mientras bajan una mano hacia las rodillas y la otra mano se extiende hacia el cielo.*
  - *Inhalen y vuelvan al centro.*
  - *Repitémoslo dos veces más de cada lado.*
    - *Exhalen y giren el torso hacia un lado.*
    - *Inhalen y vuelvan al centro.*
    - *Exhalen y giren el torso hacia el otro lado.*
- *Inhalen y vuelvan al centro.*
  - *Exhalen y giren el torso hacia un lado.*
  - *Inhalen y vuelvan al centro.*
  - *Exhalen y giren el torso hacia el otro lado.*
  - *Inhalen y vuelvan al centro.*
- *Ahora vuelvan suavemente a quedar erguidos.*

## ***El Giro Sentado***

---

2-5



- *Comiencen sentados en la Postura Fácil.*
- *Mientras inhalan, hagan presión con los huesos sobre los que se sientan para quedar con el tronco erguido y lleven la mano izquierda a la rodilla derecha.*
- *Mientras exhalan, giren suavemente un poco hacia la derecha. Lleven la mano derecha al piso junto a la cadera derecha, y giren la mirada a la derecha. Mantengan el giro mientras respiran tres veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Cuando vuelvan a inhalar, regresen al centro.*
- *Mientras exhalan, repitan el giro hacia el otro lado.*

**Puede recordarles a los alumnos que NO hagan presión fuerte contra las rodillas para lograr un giro más marcado.**

**La cabeza debe estar alineada directamente sobre el coxis: Los alumnos deben estar sentados con el torso bien erguido. No deben inclinarse en ninguna dirección para lograr un giro más pronunciado.**

# *Manos y Rodillas*

---

K-5



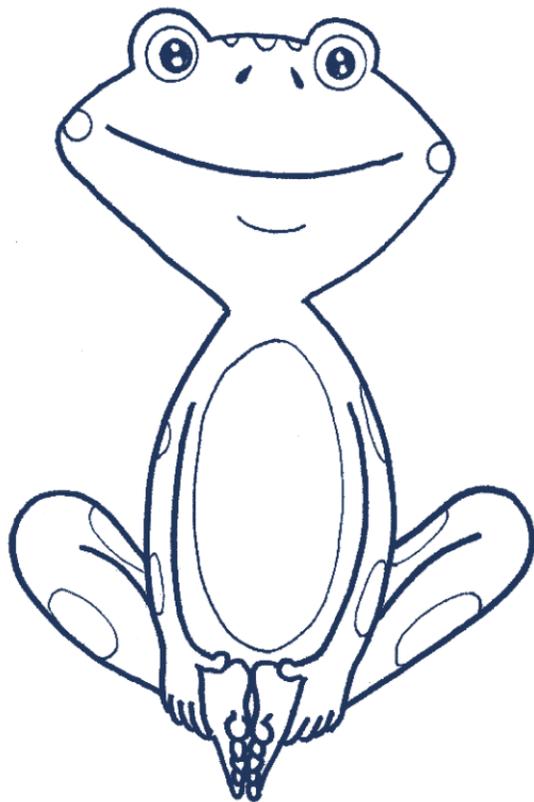
POSTURAS

- *Comiencen arrodillados, con las rodillas directamente debajo de las caderas y el empeine de los pies haciendo presión contra el suelo.*
- *Coloquen las manos en la colchoneta delante de ustedes, y caminen con las manos hacia delante para que la espalda quede recta y las manos queden bien debajo de los hombros.*
- *Asegúrense de que los dedos estén bien extendidos, las manos separadas al ancho de hombros y las fosas de los codos estén enfrentadas. Empujen con las manos hacia la colchoneta.*
- *Lleven el mentón hacia el pecho apenas un poco y miren hacia abajo entre los pulgares.*
- *Hagan una pausa mientras inhalan y exhalan lentamente.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*

# ***La Mariposa***

---

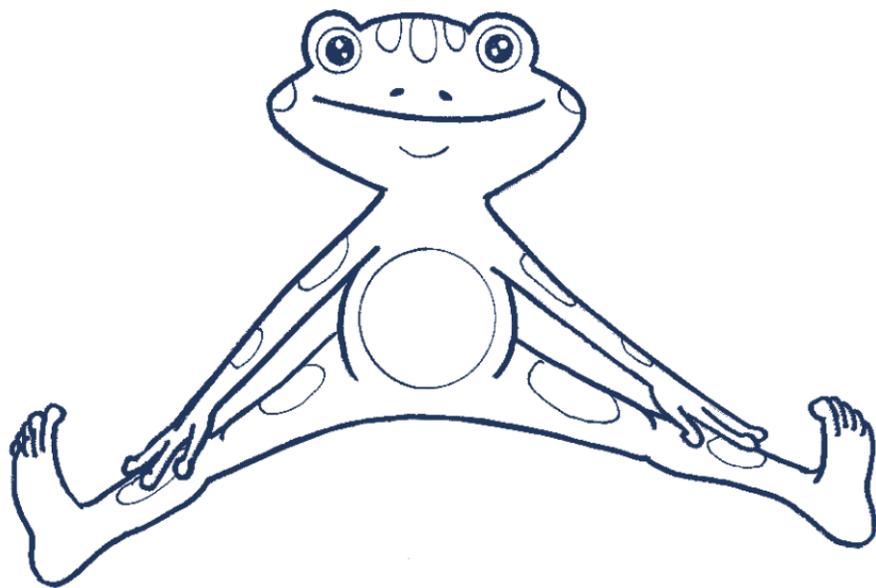
K-5



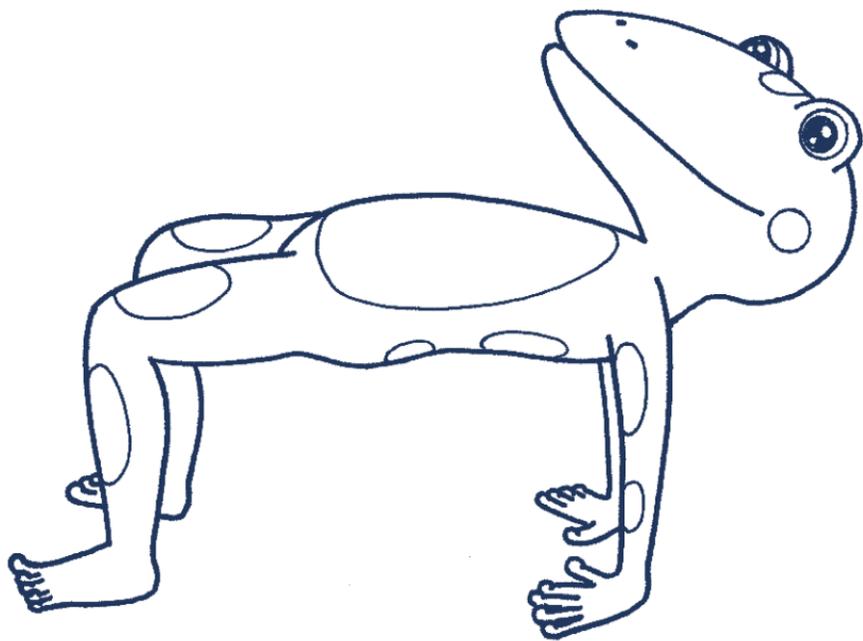
**POSTURAS**

- *Comiencen por sentarse cómodos en sus colchonetas.*
- *Flexionen suavemente las rodillas, lleven los pies hacia ustedes y junten las plantas de los pies.*
- *Inhalen: Mantengan los pies quietos y extiendan la espalda para sentarse con el tronco erguido.*
- *Exhalen: Dejen caer las rodillas de forma relajada hacia la colchoneta mientras se inclinan con suavidad hacia adelante, sobre las piernas.*
- *Hagamos una pausa y respiremos tres veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Inhalen: Siéntense erguidos.*

**CONSEJO DIDÁCTICO:** Muestre a los alumnos qué significa inclinarse con suavidad hacia adelante. El movimiento puede ser muy sutil: Simplemente implica mover el torso hacia adelante, desde las caderas, sin bajar. Para profundizar la elongación, deje que el torso se relaje hacia abajo, sobre las piernas, sin forzar la flexión.



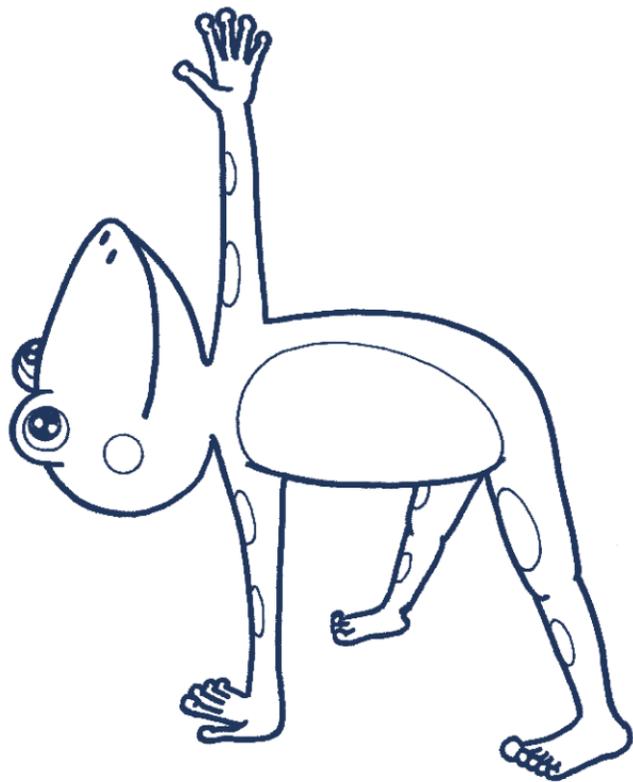
- *Comiencen sentados con las piernas en forma de V, los dedos de los pies y las rodillas apuntando hacia arriba, y los brazos a los costados, con las manos o las yemas de los dedos junto a las caderas.*
  - *Inhalen: Hagan presión contra el suelo con las manos o las yemas de los dedos y elonguen la columna vertebral como si crecieran desde el piso hasta la coronilla.*
  - *Exhalen: Lleven las manos hacia adelante del cuerpo y comiencen a doblarse hacia adelante lentamente desde las caderas, moviéndose solo tanto como puedan mientras mantienen la columna elongada. Pueden caminar con las manos suavemente por las piernas o sobre el suelo delante del cuerpo. Este movimiento puede ser muy sutil o bien puede ser un pliegue profundo. Cada cuerpo es diferente.*
  - *Mantengan la postura mientras respiran varias veces.*
    - *Al inhalar: Elonguen la columna desde el coxis hasta la coronilla. Lleven los hombros hacia atrás y sientan cómo la parte delantera del cuerpo se abre.*
    - *Al exhalar: Húndanse un poco más profundo en la postura, sintiendo el estiramiento en las piernas.*
    - *Al inhalar: Presten atención a cualquier zona que sientan que tira o que está tensa en esta postura.*
    - *Al exhalar: Dejen que el tronco se relaje y se sienta pesado por un momento.*
  - *Para salir de la postura, caminen lentamente con las manos (si las tienen delante de ustedes) hacia las caderas. Levanten los muslos, flexionen las rodillas y lleven las piernas hacia atrás juntas.*
- Ofrezca a los alumnos opciones para que el estiramiento sea más cómodo.
- *Si tiene colchonetas extra (o libros), invite a los alumnos a doblar una y sentarse sobre el borde para levantar las caderas levemente del piso y liberar la tensión de la parte baja de la espalda.*
  - *Invite a los alumnos a flexionar las rodillas levemente para liberar algo de tensión de las piernas.*



- *Comiencen por sentarse cómodos en sus colchonetas.*
- *Coloquen las manos detrás de las caderas, aproximadamente a una mano de distancia, con las yemas de los dedos apuntando hacia el cuerpo.*
- *Ahora flexionen las rodillas frente a ustedes y apoyen los pies planos en el piso.*
- *Inhalen profundo y hagan presión hacia abajo con los pies y las manos mientras levantan las caderas y el pecho del suelo. Las manos deben quedar debajo de los hombros, y los tobillos debajo de las rodillas. Los muslos, el vientre y el pecho serán la superficie de la mesa.*
- *Mientras exhalan, suavemente aprieten el ombligo hacia adentro y acerquen el mentón hacia el pecho.*
- *Hagan una pausa, inhalen profundo y exhalen.*
- *La próxima vez que exhalen, bajen lentamente las caderas hasta la colchoneta para regresar a la posición de sentados.*

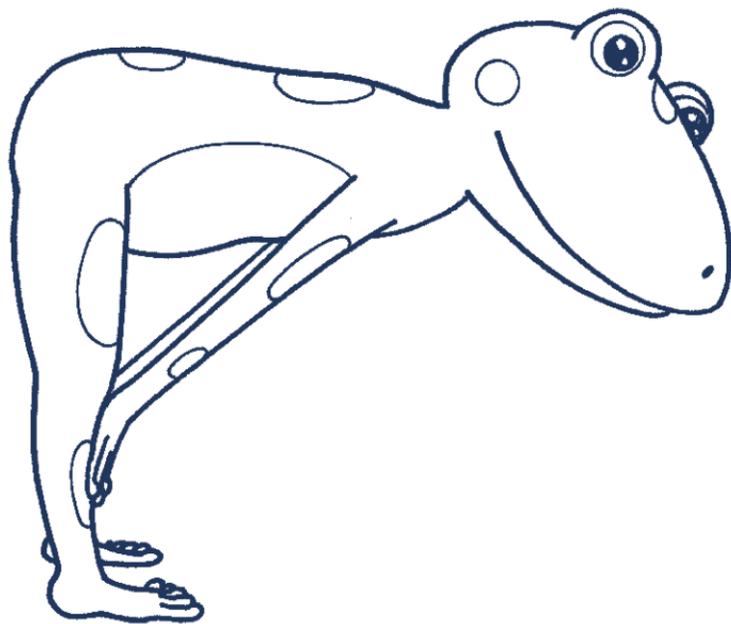
# *El Molino de Viento*

K-5

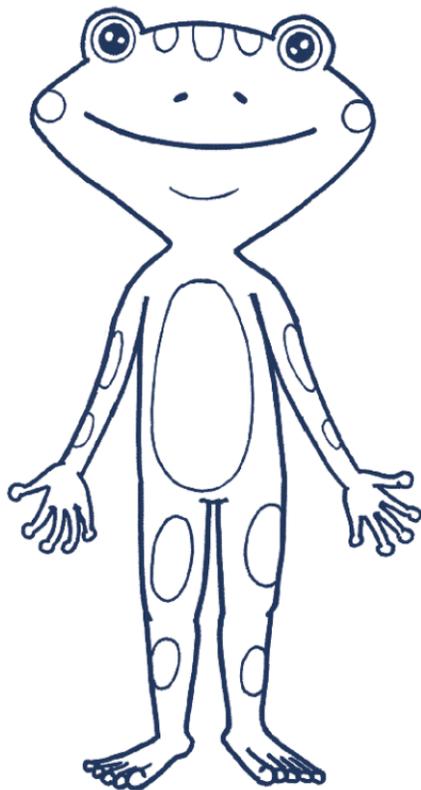


POSTURAS

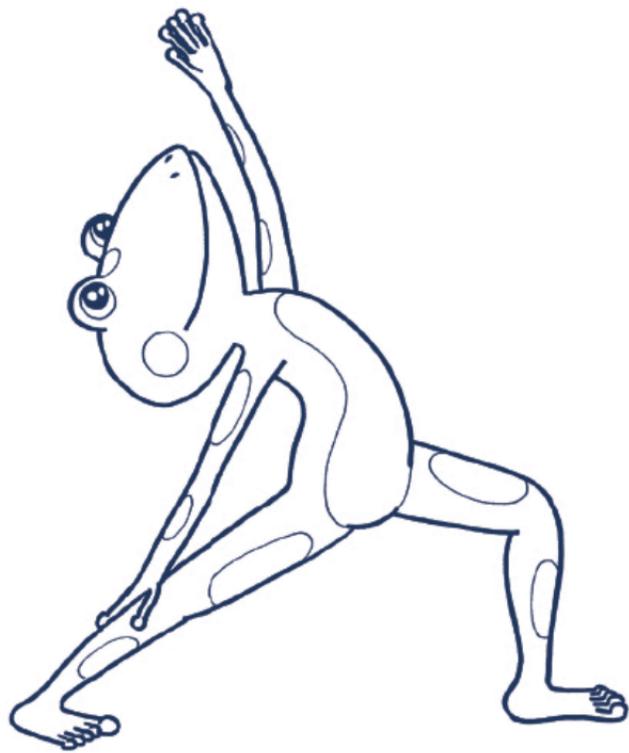
- *Comiencen en la postura de la Montaña y luego, con un salto o un paso, separen bien los pies. Mientras inhalan, párense un poco más derechos.*
- *Mientras exhalan, inclínense hacia adelante desde las caderas. Flexionen las rodillas lo suficiente como para poder apoyar las manos en la colchoneta. Una vez que tengan las manos apoyadas, si se sienten cómodos, estiren las piernas un poco.*
- *Hagan una pausa y respiren una vez.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Vuelvan a inhalar y hagan presión con una mano sobre la colchoneta. Luego, si se sienten estables, levanten la otra mano hacia el costado, o arriba en el aire, como si fuera el aspa de un molino que gira con el viento. Mientras levantan la mano, síganla con los ojos y giren los hombros, el pecho y el vientre en esa dirección.*
- *Hagamos una pausa y respiremos una vez.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Inhalen de nuevo, vuelvan al centro y coloquen ambas manos sobre la colchoneta.*
- *Repitamos esta postura del otro lado. Esta vez, vamos a imaginar que el viento sopla en la dirección contraria.*
- *Inhalen lentamente y dejen que el cuerpo se relaje.*
- *Mientras exhalan, hagan presión con la mano contraria sobre la colchoneta. La mano que quedó abajo antes esta vez se va a levantar.*
- *Vuelvan a inhalar. Si se sienten estables, hagan el aspa del molino con la otra mano, levantándola hacia el costado o arriba en el aire. Mientras levantan la mano, síganla con los ojos y giren los hombros, el pecho y el vientre en esa dirección.*
- *Hagamos una pausa y respiremos una vez.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Inhalen de nuevo, vuelvan hacia el centro y coloquen ambas manos sobre la colchoneta.*
- *Mientras exhalan, flexionen las rodillas un poco y aprieten suavemente los músculos del vientre. Cuando vuelvan a inhalar, caminen con las manos por las piernas hasta llegar a las caderas y vuelvan a quedar erguidos.*
- *Mientras exhalan, con un paso junten las piernas y bajen las manos a los costados para volver a la postura de la Montaña.*



- *Comiencen en el Atardecer, con la cabeza colgando hacia abajo y las manos sobre las espinillas, los tobillos o incluso sobre el piso.*
- *Mientras inhalan, eleven el pecho y miren hacia adelante, deslizando las manos hacia arriba por las espinillas. Deténganse cuando el pecho quede paralelo al piso.*
- *Este es el Mono.*
- *Hagamos una pausa y respiremos una vez.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Vuelvan a inhalar y, mientras exhalan, inclínense hacia adelante para volver al Atardecer.*



- *Párense cómodamente con los pies separados al ancho de caderas.*
- *Mantengan los brazos a los costados. Si se sienten cómodos, gíren las palmas para que miren hacia adelante.*
- *Respiren profundo y extiendan la coronilla hacia el cielo. ¿Se sienten un poco más altos?*
- *Mientras exhalan, hagan presión con los pies hacia el piso y relajen los hombros alejándolos de las orejas.*
- *Mantengan la postura mientras respiran tres veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Ahora imaginen una montaña. Observen lo alta y fuerte que es. Imaginen que son tan altos y fuertes como la montaña.*



- *Comiencen en la postura del Surfista y respiren.*
- *Ahora, sin mover las piernas, giren la palma de adelante hacia el cielo y, al inhalar, extiendan esa mano hacia arriba, por encima de la cabeza. Vean cómo se siente mirarse la palma.*
- *Mientras exhalan, lleven la otra mano a la cadera. Mantengan la rodilla de adelante flexionada.*
- *Respiren y, si se sienten estables, vean si pueden llevar la mano hacia la pantorrilla de atrás. Presten atención a si sienten que se estira el costado.*
- *Hagamos una pausa y hagamos dos respiraciones.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Cuando vuelvan a inhalar, mantengan las piernas quietas y dejen que el brazo de arriba los lleve de nuevo a la postura del Surfista. Exhalen.*
- *Inhalen, enderecen la rodilla de adelante y, mientras exhalan, giren ambos pies hasta estar en la postura del Surfista del otro lado, con el pie de atrás apuntando hacia la parte posterior de la colchoneta. Ahora repitamos la Ola A de este lado.*

## ***La Ola B***

---

2-5



- *Comiencen en la postura del Surfista y respiren.*
- *Ahora, sin mover las piernas, giren la palma de atrás hacia arriba, para que mire el cielo.*
- *Cuando vuelvan a exhalar, flexionen el codo de adelante y apoyen el antebrazo en el muslo de adelante.*
- *Al mismo tiempo, lleven el brazo de atrás hacia arriba hasta que las puntas de los dedos se extiendan hacia la pared que está delante de ustedes. Imaginen que hay una línea recta desde el pie de atrás hasta los dedos de la mano de arriba. Esta es la Ola B.*
- *Hagamos una pausa y respiremos una vez.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Cuando vuelvan a inhalar, mantengan las piernas quietas y dejen que el brazo de arriba los lleve de nuevo a la postura del Surfista.*
- *Mientras exhalan, giren los pies para que miren hacia adelante y dejen que los brazos se relajen a los costados del cuerpo.*
- *Hagamos una pausa y respiremos una vez. Luego, repitamos este ejercicio del otro lado.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Ahora volvamos a la postura del Surfista del segundo lado, y preparémonos para repetir la Ola B de este lado.*

# *La Palanca*

---

2-5



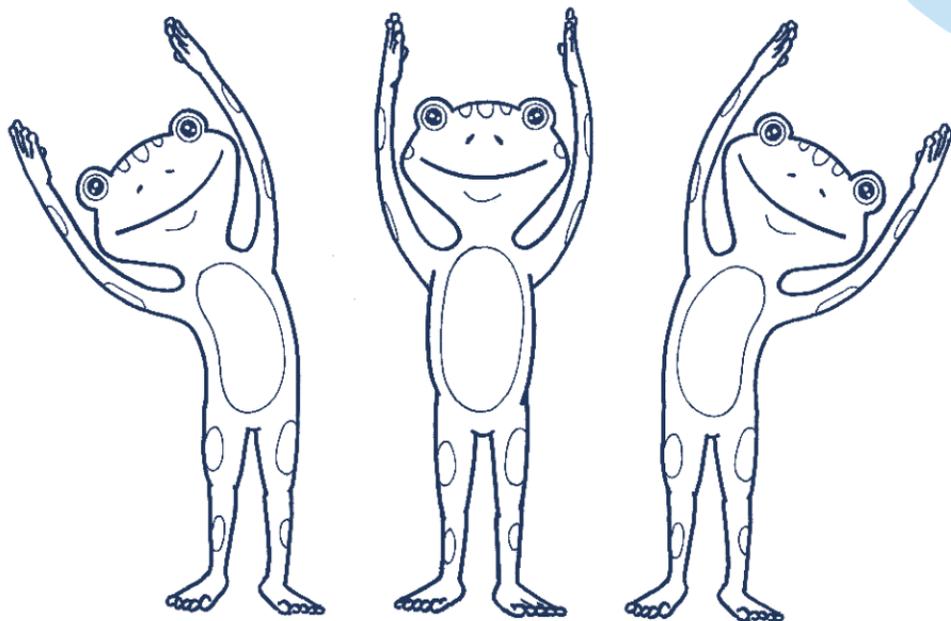
POSTURAS

- *Comiencen en la postura de la Montaña. Trasladen el peso al centro sobre la pierna derecha.*
- *Inhalen: Levanten los brazos por encima de la cabeza, junto a las orejas, y estírenlos con las palmas enfrentadas.*
- *Exhalen: Imaginen una línea recta desde el talón del pie izquierdo hasta la coronilla.*
- *Inhalen: Extiendan la pierna izquierda detrás de ustedes, manteniendo los dedos del pie en el piso. Estírense desde las puntas de los dedos y comiencen a plegarse hacia adelante con suavidad. Sigán imaginando esa línea recta que va desde el talón de atrás hasta la coronilla.*
- *Exhalen: Si se sienten estables, continúen inclinándose hacia adelante, levantando la pierna izquierda para mantener una línea larga desde la coronilla hasta el talón. Solo inclínense hacia adelante en la medida en que se sientan cómodos y seguros, ¡y no olviden mantener la línea recta larga!*
- *Imaginen que su cuerpo es como una palanca o un subibaja. Cuando la pierna se levanta, el tronco se inclina hacia adelante en la misma medida. Es probable que cada uno logre hacer el subibaja en un punto diferente, y eso está bien. Algunos podrían tener la pierna baja y los brazos y la columna vertebral altos, y otros podrían tener la pierna, la columna y los brazos paralelos al piso.*
- *Mantengan la postura mientras respiran entre tres y cinco veces.*
  - *Al inhalar, elonguen la columna, lleven los brazos hacia adelante y el talón hacia atrás.*
  - *Al exhalar, presionen la colchoneta con el pie apoyado, mientras sienten lo fuerte que es la pierna de apoyo.*
- *Avancen hasta donde se sientan cómodos. Recuerden que tocar el piso y volver a la postura no significa fracasar, sino que es parte de la práctica.*
- *Inhalen para levantar el torso y apoyar el pie de atrás para volver a pararse.*
- *Exhalen y vuelvan a llevar las manos a los costados para quedar en la postura de la Montaña.*
- *Repitan la práctica del lado contrario.*

**CONSEJOS DIDÁCTICOS:** Para sumar un desafío, comiencen la postura de la Palanca en la postura de la Victoria. Desde la postura de la Victoria, trasladen el peso cuidadosamente al pie de adelante. Primero, levanten el talón del pie de atrás para que solo los dedos queden tocando el suelo y el peso quede centrado sobre el pie de adelante. Luego, mientras buscan el equilibrio, comiencen a levantar más la pierna de atrás al mismo tiempo que inclinan el torso hacia adelante, manteniendo una línea recta desde la coronilla hasta el talón extendido. Consulte las instrucciones completas en la unidad 3, lección 3.

# *La Palmera Oscilante*

K-5

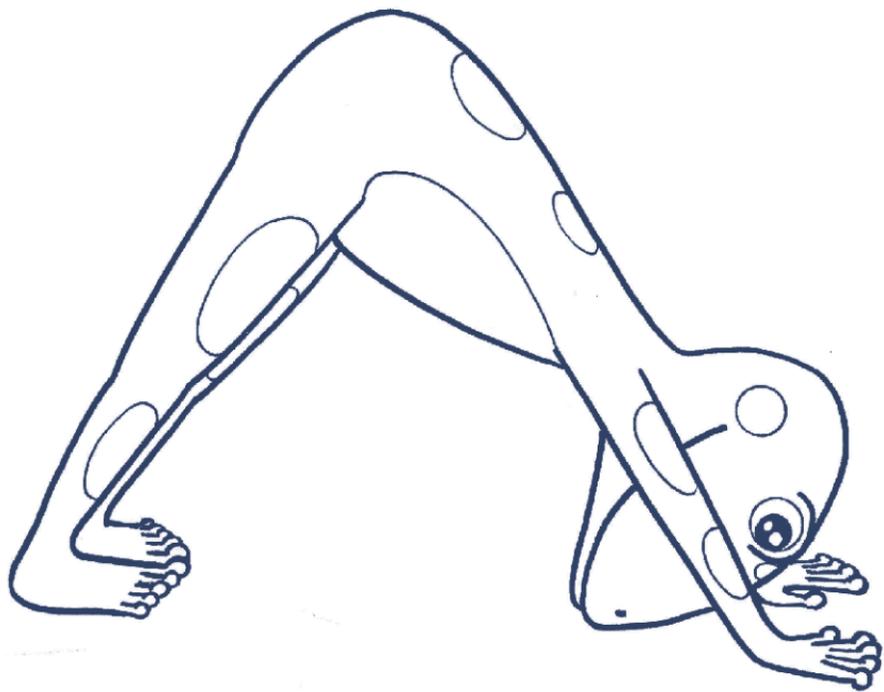


- *Comiencen en la postura de la Montaña, de pie con los brazos a los costados.*
- *Inhalen y extiendan los brazos por encima de la cabeza.*
- *Exhalen y mantengan los pies donde están mientras inclinan suavemente el torso, la cabeza, el cuello y los brazos hacia un lado.*
- *Inhalen y vuelvan a la posición de parados, con los brazos extendidos por sobre la cabeza.*
- *Exhalen y mantengan los pies donde están mientras suavemente inclinan el torso, la cabeza, el cuello y los brazos hacia el otro lado.*
- *Inhalen y vuelvan a la posición de parados, con los brazos extendidos por sobre la cabeza.*
- *Exhalen y vuelvan a llevar los brazos a los costados para quedar en la postura de la Montaña.*

# ***El Perro***

---

K-5

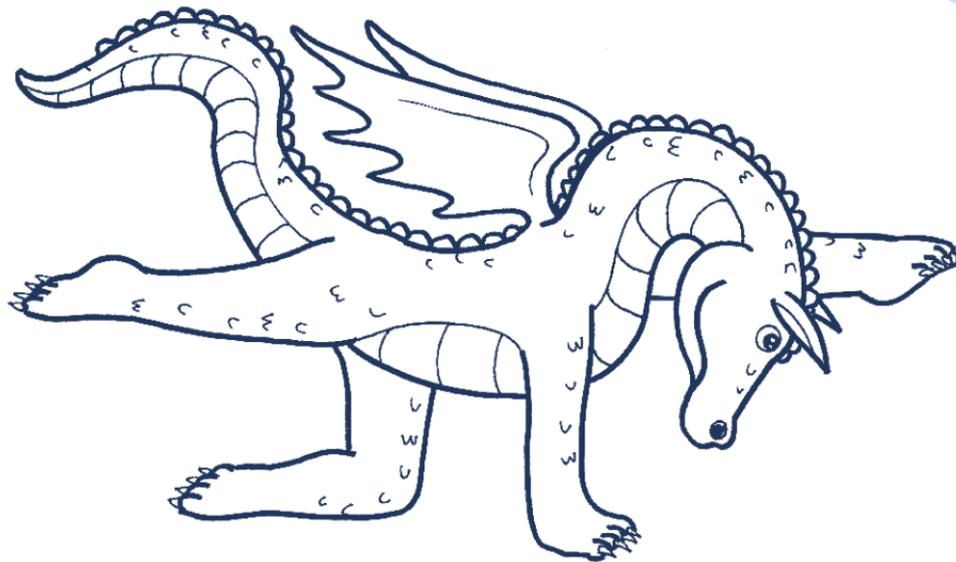


**POSTURAS**

- *Comiencen en la postura de Manos y Rodillas.*
- *Pongan los dedos de los pies debajo e inhalen.*
- *Mientras exhalan, hagan presión con las manos sobre el piso, lleven las caderas hacia atrás y dejen que las piernas se enderecen.*
- *Sigan ejerciendo presión con las manos y los pies. Dejen que la cabeza se relaje y mantengan las rodillas apenas flexionadas.*
- *Vamos a quedarnos en esta postura mientras respiramos dos veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Ahora, flexionen suavemente las rodillas y bajen las caderas para volver a la postura de Manos y Rodillas.*

# *El Perro que Señala*

K-5



POSTURAS

- *Comiencen en la postura de Manos y Rodillas, con los hombros alineados arriba de las palmas de las manos y las caderas alineadas arriba de las rodillas. Mantengan la columna extendida y en posición neutra, y la cabeza mirando hacia abajo.*
- *Mientras inhalan, levanten un brazo y luego la pierna contraria, estirándolos como para alejarlos del cuerpo, al mismo nivel que la columna. Hagan una pausa aquí.*
- *Mientras exhalan, bajen el brazo y la pierna lentamente y regresen a la posición neutra sobre Manos y Rodillas.*
- *Mientras inhalan, levanten el otro brazo y luego la pierna contraria, estirándolos como para alejarlos del cuerpo, al mismo nivel que la columna.*
- *Mientras exhalan, bajen el brazo y la pierna lentamente y regresen a la posición neutra sobre Manos y Rodillas.*
- *Repitamos este movimiento algunas veces, cambiando de pierna y brazo cada vez que extendemos y mantenemos el equilibrio.*
- *Mientras inhalamos, levantémonos hasta la posición del Perro que Señala, imaginando una línea larga que se extiende desde el talón del pie elevado hasta las puntas de los dedos del brazo que levantamos.*
- *Mientras exhalan, aprieten suavemente los músculos del vientre mientras bajan la espalda para ponerse en Manos y Rodillas.*
- *Mientras inhalan, levanten un brazo y la pierna contraria, sintiendo cómo todos los músculos trabajan para mantener el cuerpo en equilibrio.*
- *Mientras exhalan, bajen lenta y cuidadosamente la mano y la rodilla al piso.*
  - *Mientras inhalan, levanten la pierna y el brazo y mantengan el equilibrio.*
  - *Exhalen y vuelvan a apoyarse sobre Manos y Rodillas.*
  - *Mientras inhalan, levanten la pierna y el brazo y mantengan el equilibrio.*
  - *Exhalen y vuelvan a apoyarse sobre Manos y Rodillas.*

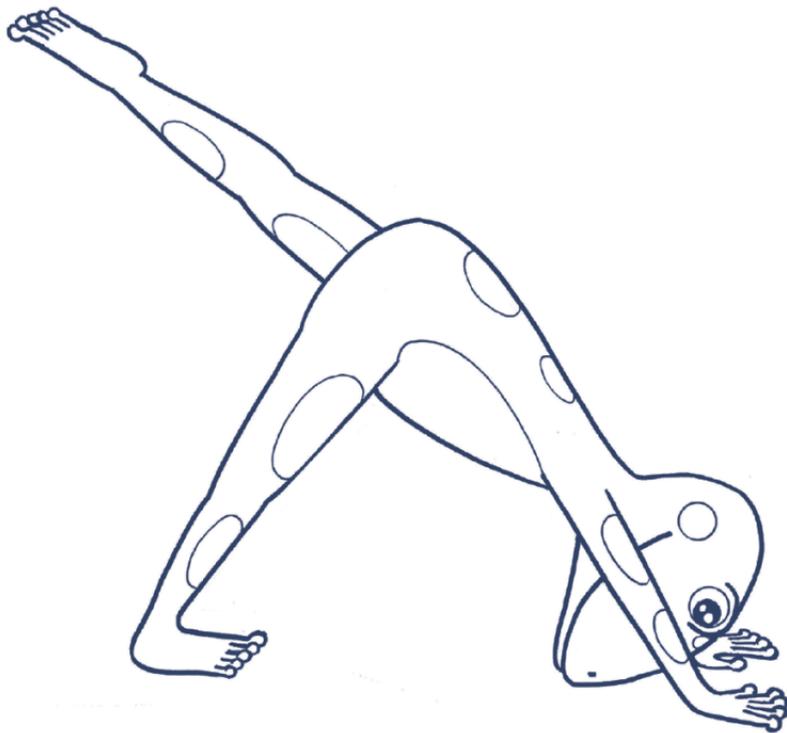
#### **Variación:**

- *Para agregar un desafío al equilibrio, mantengan la postura mientras respiran varias veces de cada lado en lugar de alternar de lado con cada inhalación.*

**CONSEJO DIDÁCTICO:** Explique que el Perro que Señala es una postura de equilibrio que se hace en el suelo. Muestre el movimiento una sola vez y luego modélelo mientras los alumnos copian sus movimientos. Aliente a los alumnos a concentrarse en encontrar una respiración pareja y constante para guiar el movimiento.

# ***El Perro de Tres Patas***

K-5

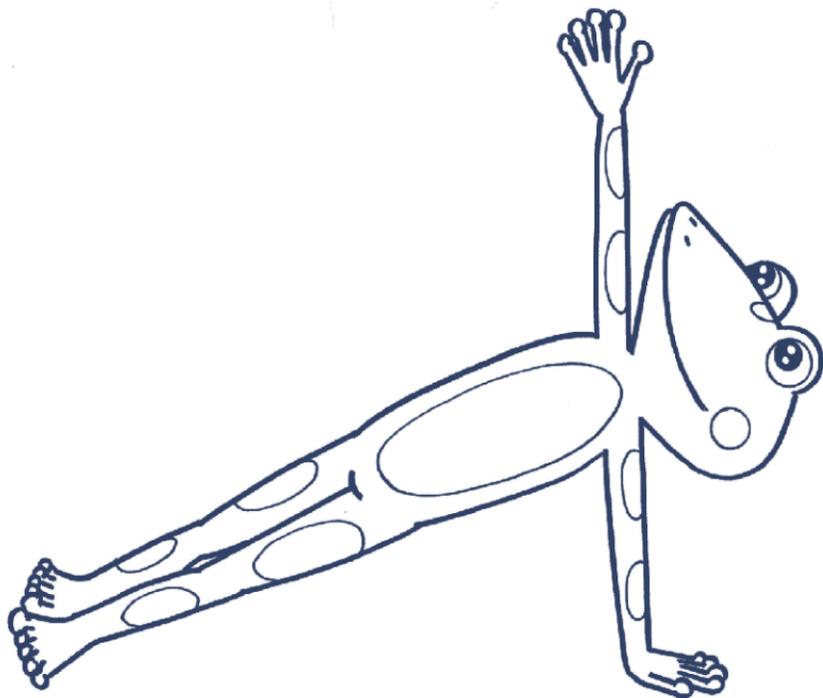


- *Comiencen en la postura del Perro. Asegúrense de abrir bien las manos con los dedos apuntando hacia adelante.*
- *Mientras inhalan de manera relajada, junten los pies. Exhalen.*
- *Cuando vuelvan a inhalar, levanten la pierna derecha en el aire, apuntando con los dedos del pie hacia la pared que está detrás de ustedes. Mantengan las caderas mirando hacia el piso.*
- *Exhalen y mantengan la postura. Este es el Perro de Tres Patas.*
- *Intenten mantener la postura mientras respiran dos veces, pero bajen el pie si lo necesitan.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Vuelvan a inhalar y, mientras exhalan, bajen el pie de nuevo a la colchoneta. Los pies están tocándose de nuevo.*
- *Hagan una pausa para respirar una vez y hagan presión sobre la colchoneta con las manos y los pies.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Ahora prepárense para repetir la postura del otro lado.*

# ***La Plancha Lateral***

---

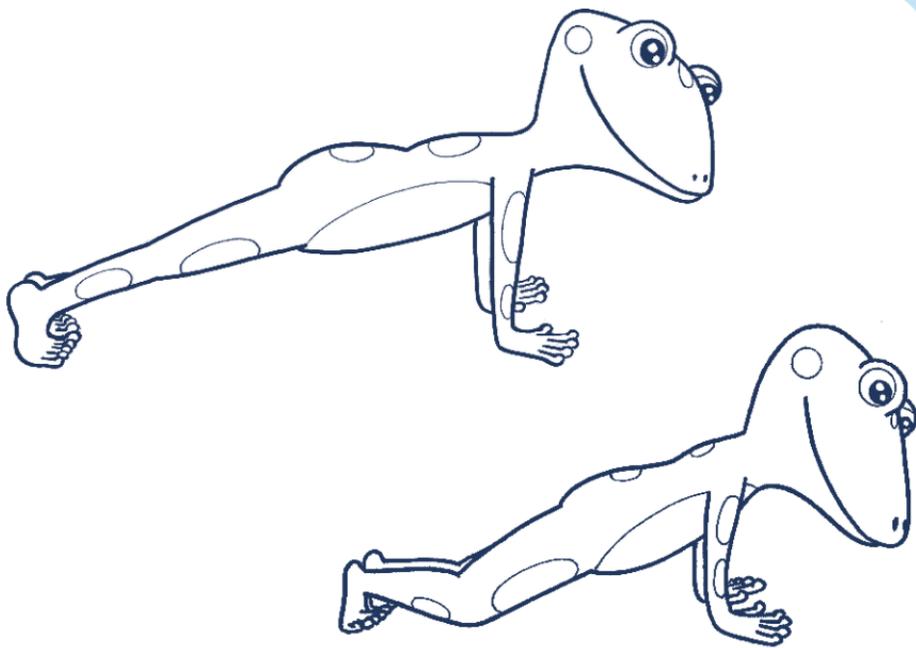
K-5



- *Comiencen en la versión de rodillas de la postura de la Plancha. Controlen que los hombros estén arriba de las muñecas.*
- *Ahora estiren los dedos de una mano como si fuera una estrella de mar.*
- *Lleven el peso a esa mano y suavemente giren el cuerpo hacia ese lado. Mantengan la rodilla y la espinilla de abajo sobre el suelo a modo de apoyo, con el pie apuntando hacia atrás.*
- *Pueden estirar la pierna de arriba y colocar el borde interno de ese pie en el piso. Aquí hagan equilibrio con una rodilla flexionada y una pierna extendida. Pueden apoyar la mano de arriba sobre la cadera o llevarla hacia el cielo.*
- *Ahora pueden elegir dónde poner los pies. Pueden hacer lo siguiente:*
  - *Mantenerse así, con una rodilla en el piso como apoyo.*
  - *Estirar la pierna de abajo y hacer equilibrio sobre el borde externo del pie de abajo y el borde interno del pie de arriba. Ambos pies están en el suelo, uno detrás del otro.*
  - *Poner un pie encima del otro, y hacer equilibrio sobre el borde externo del pie de abajo.*
- *Pueden mantener la mano de arriba sobre la cadera o llevarla hacia el cielo. Esta es la Plancha Lateral.*
- *Mantengamos esta postura mientras respiramos una vez.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Ahora lleven suavemente la mano de arriba hacia la colchoneta y giren el cuerpo hacia el centro para volver a la Plancha de Rodillas.*
- *Repitamos esta postura del otro lado.*

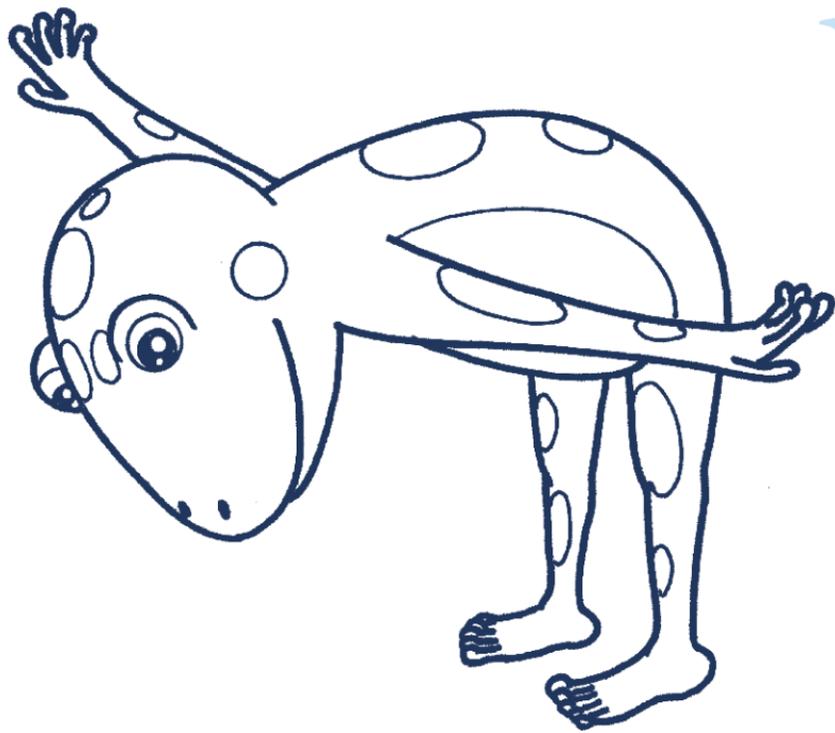
# *La Plancha/la Plancha de Rodillas*

K-5



POSTURAS

- *Comiencen en la postura de Manos y Rodillas. Asegúrense de que las manos estén separadas al ancho de los hombros y que los dedos estén separados.*
- *Den un paso atrás con los pies y lleven los dedos hacia adelante, como en posición para hacer lagartijas. Hagan presión hacia abajo con las manos y hacia atrás con los talones. Pueden sentir cómo se forma una línea recta desde los talones hasta la cabeza. Las rodillas pueden quedar arriba o pueden apoyarlas en el suelo a modo de sostén.*
- *Respiren mientras mantienen la postura.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Ahora regresen lentamente a Manos y Rodillas.*



- *Comiencen en la postura de la Montaña con los pies separados al ancho de caderas.*
- *Mientras inhalan, extiendan los brazos en posición de T, con las palmas mirando hacia el suelo.*
- *Hagan una pausa mientras exhalan.*
- *Vuelvan a inhalar e inclínense hacia adelante desde las caderas hasta que el pecho quede paralelo a la colchoneta. Mantengan los brazos extendidos.*
- *Hagan una pausa mientras exhalan.*
- *Cuando vuelvan a inhalar, vuelvan suavemente a quedar erguidos.*
- *Mientras exhalan, bajen suavemente los brazos a los costados del cuerpo.*

**La posición de T consiste en extender los brazos a los costados, a la altura de los hombros y paralelos al piso.**

# *La Postura Fácil*

---

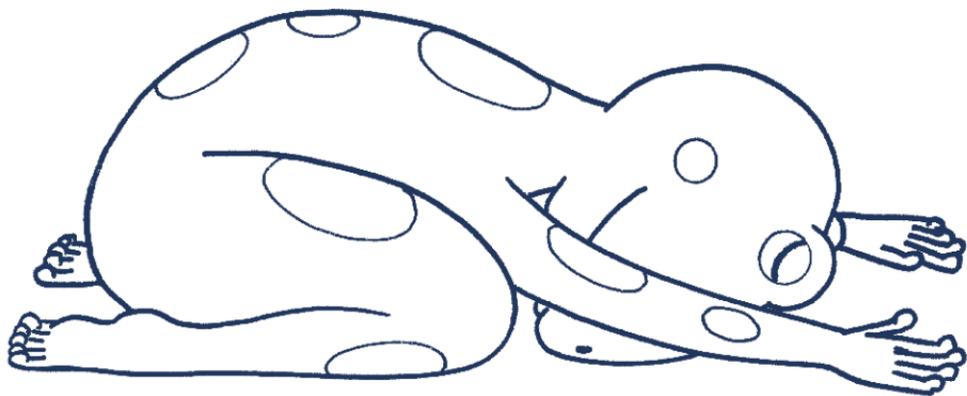
K-5



- *Comiencen sentados en el suelo con las piernas cruzadas.*
- *Coloquen las manos suavemente sobre las rodillas o en sus Puntos de Anclaje.*
- *Mientras inhalan, siéntense más derechos, imaginando que elevan la coronilla hacia el cielo.*
- *Mientras exhalan, relajen las piernas y los hombros.*

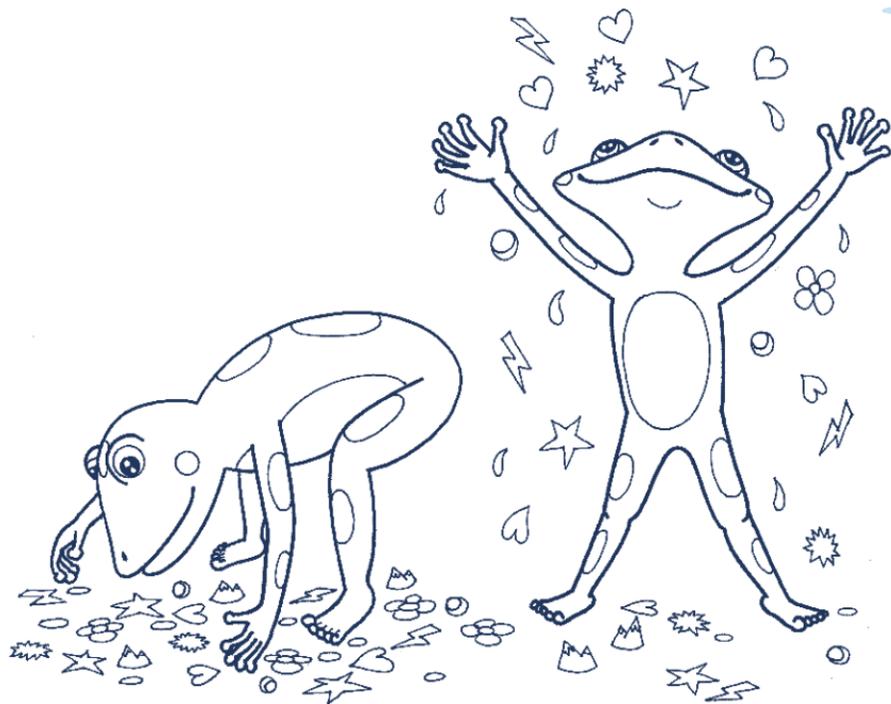
# La Postura del Niño

K-5



POSTURAS

- *Comiencen en la postura de Manos y Rodillas.*
- *Ahora lleven las caderas hacia atrás, a los talones.*
- *Extiendan los brazos suavemente hacia adelante.*
- *Dejen que el pecho y la cabeza se hundan lentamente en la colchoneta.*
- *Respiren con tranquilidad unas cuantas veces, dejándose relajar.*
- *Hagan un examen interno para ver cómo se siente el cuerpo.*
- *Vuelvan a respirar profundamente una vez más en esta postura.*
- *Ahora caminen con las manos hacia el cuerpo, levanten las caderas y vuelvan a la postura de Manos y Rodillas.*



- *Comiencen en la Estrella de Mar de Pie.*
- *Mientras inhalan, piensen en lo que podrían necesitar hoy...  
¿determinación, curiosidad, confianza, valentía, calma o alguna otra cosa?*
- *Mientras exhalan, flexionen las rodillas, inclínense hacia adelante y bajen los brazos con un movimiento como si recogieran algo. Imaginen que están “recogiendo” lo que sea que necesitan hoy.*
- *Mientras inhalan, vuelvan lentamente a quedar erguidos y lleven ese sentimiento o actitud por encima de la cabeza.*
- *Al exhalar, imaginen que permiten que lo que recogieron bañe su cuerpo entero y entre en su mente, mientras bajan los brazos a los costados del cuerpo.*

**CONSEJO DIDÁCTICO:** Este movimiento puede repetirse varias veces, con o sin representación de imágenes.

# ***Sentado Doblado Hacia Adelante***

K-5



- *Comiencen por sentarse en una posición cómoda.*
- *Extienden las piernas hacia adelante. Si les resulta incómodo estirar las piernas por completo, déjenlas levemente flexionadas.*
- *Mientras inhalan, levanten los brazos por sobre la cabeza en un movimiento de Amanecer.*
- *Mientras exhalan, inclínense hacia adelante desde las caderas.*
- *Dejen que las manos descansen sobre los muslos, las espinillas o los dedos de los pies. Elijan la opción que les resulte más cómoda.*
- *Dejen que la cabeza, el cuello y los hombros se relajen.*
- *Esta es la postura Sentado Doblado hacia Adelante. Mantengámosla mientras respiramos dos veces más.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Cuando vuelvan a inhalar, regresen lentamente a la posición de sentados.*



- *Comiencen en la postura de la Montaña, de pie con los brazos a los costados.*
- *Inhalen y levanten los brazos para la postura del Amanecer.*
- *Mientras exhalan, flexionen las rodillas y hundan las caderas hacia abajo, como si estuvieran sentándose en una silla invisible.*
- *Quedémonos así mientras respiramos dos veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Mientras inhalan, vuelvan a enderezarse para quedar erguidos.*
- *Exhalen y vuelvan a bajar las manos a los costados para la postura de la Montaña.*

**Las rodillas nunca deben ir más lejos que los dedos de los pies; el peso debe quedar centrado sobre los talones, y los dedos de los pies deben poder levantarse del piso y moverse.**

# ***El Surfista***

K-5



**POSTURAS**

- *Comiencen en la Estrella de Mar de Pie con los pies bien separados y los dedos de los pies mirando hacia el borde largo de la colchoneta.*
- *Giren el pie derecho de modo que los dedos de los pies miren hacia el borde corto de la colchoneta.*
- *Inhalen y extiendan los brazos a lo ancho hacia los bordes cortos de la colchoneta. Mientras exhalan, flexionen la rodilla derecha sobre el tobillo derecho. Giren suavemente la cabeza para mirar sobre los dedos de la mano derecha.*
- *Mientras mantenemos la postura del Surfista, respiren e imaginen que están haciendo equilibrio sobre una tabla de surf, mirando a lo lejos en el mar.*

— *Inhalen, exhalen.*

— *Inhalen, exhalen.*

— *Inhalen, exhalen.*

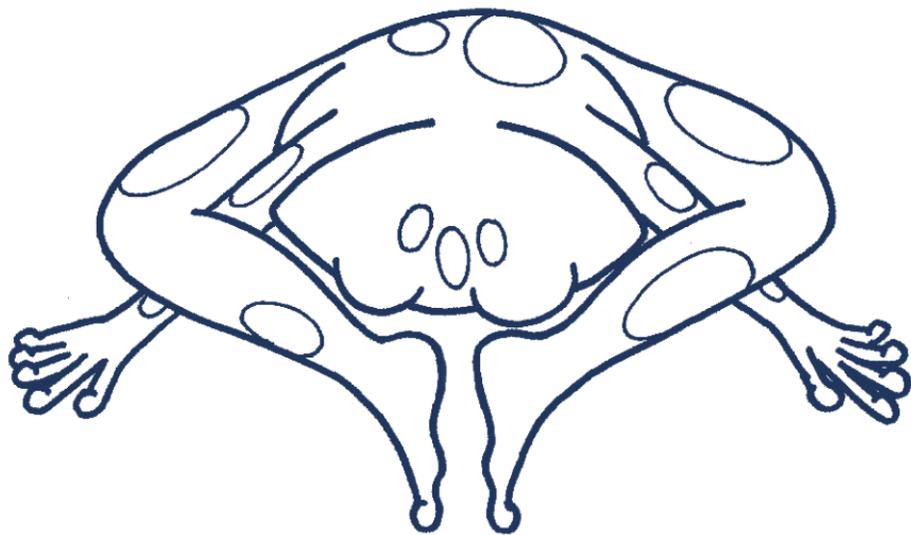
- *Mientras inhalan, enderecen la rodilla de adelante. Mientras exhalan, giren ambos pies para que miren hacia el borde largo de la colchoneta y luego, con un salto o un paso, vuelvan a la posición de parados.*
- *Repitamos esta postura del otro lado.*

Aquí se usa “izquierda” y “derecha” para que sea más claro para el maestro. Cuando dé instrucciones a alumnos pequeños, considere la posibilidad de usar “adelante” y “atrás” en lugar de “izquierda” y “derecha”.

# ***La Tortuga***

---

K-5



**POSTURAS**

- *Comiencen en la Mariposa.*
- *Inhalen profundo y, mientras lo hacen, siéntense con el tronco bien erguido.*
- *Al exhalar, relajen lentamente las rodillas y bájenlas hacia la colchoneta.*
- *Ahora coloquen suavemente las manos en el piso entre el cuerpo y los pies, y deslícnelas por debajo de las piernas.*
- *Apoyen las palmas sobre la colchoneta o, si lo prefieren, sosténganse los pies.*
- *Inhalen profundo.*
- *Mientras exhalan, inclinen lentamente el torso hacia la colchoneta.*
- *Relajen la cabeza hacia abajo y dejen que la espalda se curve.*
- *Esta es la Tortuga.*
- *Mantengamos esta postura mientras hacemos tres respiraciones.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Ahora lentamente siéntense derechos.*
- *Saquen los brazos de debajo de las piernas.*
- *Vuelvan a una posición de sentados cómoda.*

# *El Triángulo*

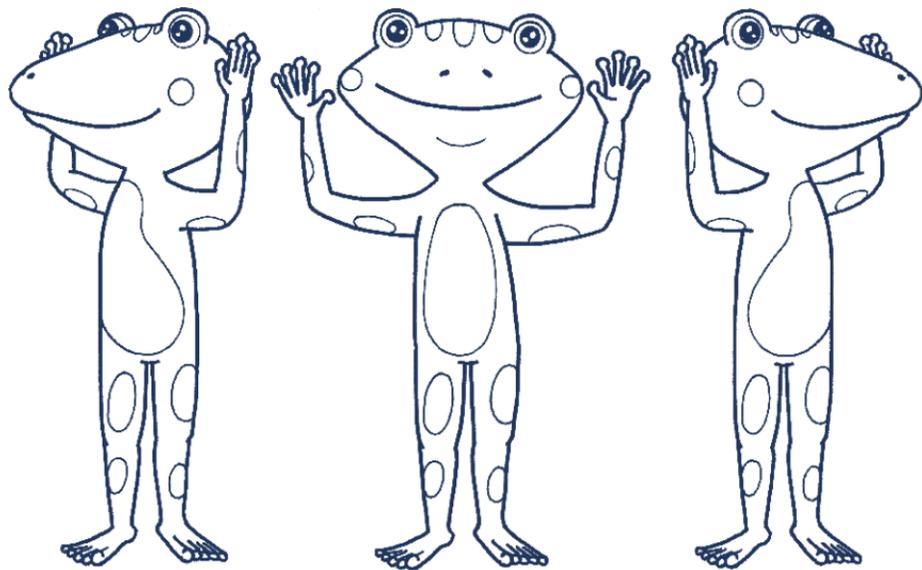
2-5



- *Comiencen en la postura de la Estrella de Mar de Pie, mirando hacia el borde largo de la colchoneta.*
  - *Inhalen y giren el pie derecho para que mire hacia el borde corto de la colchoneta. El talón izquierdo puede quedar en ángulo (de aproximadamente 45 grados) a la parte posterior de la colchoneta.*
  - *Mantengan el pecho y el torso mirando hacia el borde largo de la colchoneta. Mientras exhalan, levanten el brazo derecho y llévenlo hacia el pie derecho, estirando el torso hacia la derecha sin flexionar la espalda. Dejen que la mano derecha toque el muslo, la espinilla, el tobillo o el pie del mismo lado. No apoyen la mano en la rodilla.*
  - *Mientras inhalan, levanten el brazo izquierdo hacia el techo, con la palma mirando hacia adelante. Pueden mirar hacia la mano izquierda o bien hacia adelante, sin girar el cuello. Sigán haciendo presión contra el piso con los pies.*
  - *Mantengan la postura mientras respiran entre tres y cinco veces:*
    - *Al inhalar, presionen los pies con firmeza contra la colchoneta.*
    - *Al exhalar, comprueben que, si levantan un poco la mano derecha y la alejan de la pierna, las piernas están lo suficientemente firmes como para sostenerlos.*
- *Al inhalar, ¿pueden estirar la columna vertebral en una larga línea desde el coxis hasta la cabeza? ¿El pecho puede expandirse con los brazos bien abiertos?*
  - *Al exhalar, observen qué pasa si suavemente hundan el ombligo hacia la columna. ¿La espalda se siente fuerte y estable?*
- *Respiremos una vez más.*
    - *Inhalen, exhalen.*
  - *Cuando vuelvan a inhalar, dejen que el brazo izquierdo los lleve a ponerse de pie, con los brazos en forma de T.*
  - *Mientras exhalan, giren los pies para que miren hacia el borde largo de la colchoneta. Respiren.*
    - *Inhalen, exhalen.*
  - *Cuando vuelvan a inhalar, giren el pie izquierdo para que mire hacia el borde corto de la colchoneta, y dejen que el talón derecho se ponga en ángulo hacia la parte posterior de la colchoneta. Ahora están listos para repetir el Triángulo del lado izquierdo.*

# *El Tridente/el Giro del Tridente*

K-5



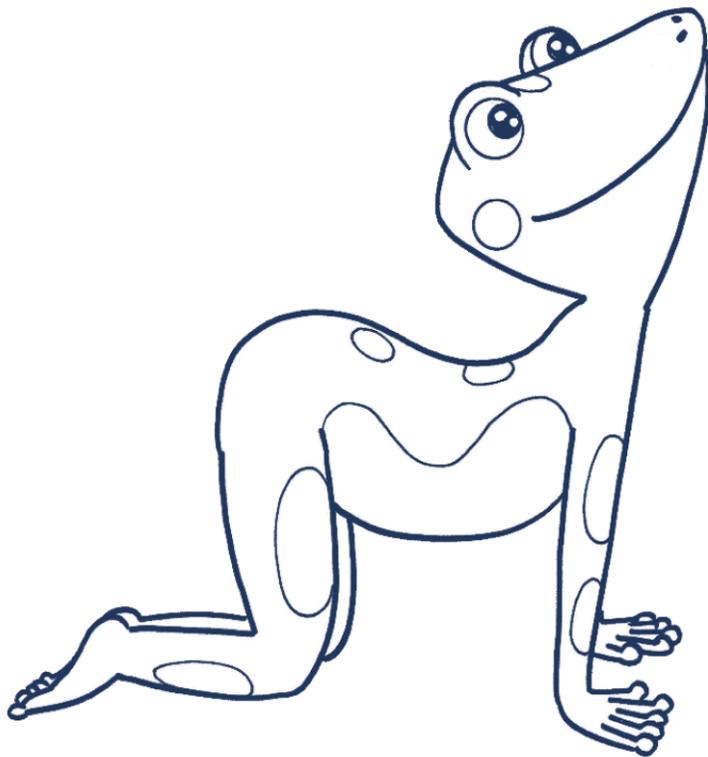
POSTURAS

- *Comiencen en la Montaña con los pies separados al ancho de caderas.*
- *Levanten suavemente la coronilla un poco más alto hacia el cielo.*
- *Mientras inhalan bien profundo, giren las palmas hacia arriba y levanten los brazos por los costados hasta que queden extendidos rectos a la altura de los hombros.*
- *Luego, mientras exhalan, flexionen los codos para levantar los antebrazos hasta que las yemas de los dedos apunten hacia arriba. Mantengan las palmas enfrentadas.*
- *Inhalen profundo y párense un poco más derechos, mientras mantienen una pequeña flexión en las rodillas. Este es el Tridente.*
- *Mientras exhalan, giren suavemente el torso hacia la derecha, manteniendo los pies estables y las rodillas levemente flexionadas. Miren en la misma dirección en la que giran.*
- *Mientras inhalan, vuelvan a girar suavemente hacia el centro.*
- *Mientras exhalan, giren al lado contrario, manteniendo los pies estables y las rodillas levemente flexionadas. Miren en la misma dirección en la que giran.*
- *Inhalen y vuelvan a girar suavemente hacia el centro.*
- *Exhalen y vuelvan a llevar las manos a los costados para quedar en la postura de la Montaña.*

# ***La Vaca***

---

K-5



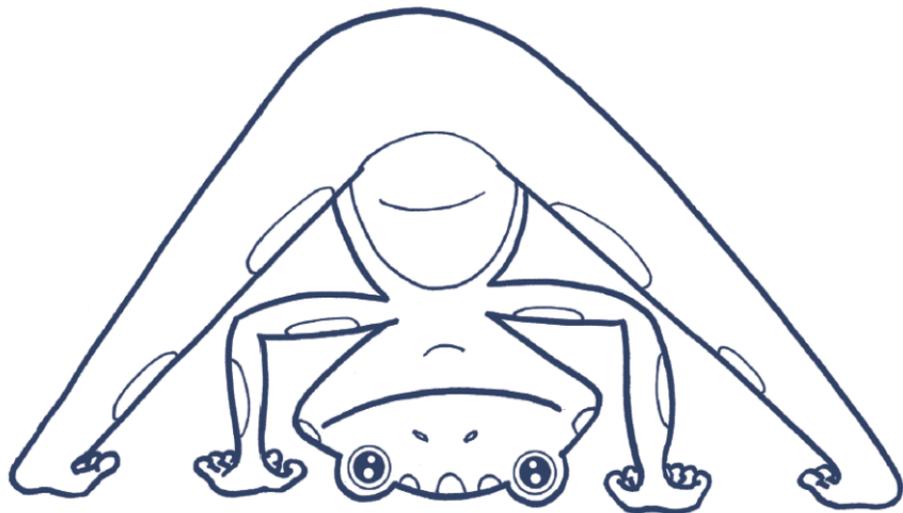
**POSTURAS**

- *Comiencen en la postura de Manos y Rodillas.*
- *Inhalen profundo. Dejen que el estómago se hunda hacia el piso. Levanten el mentón y el pecho mientras miran hacia adelante.*
- *Mantengamos esta postura mientras respiramos dos veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Mientras exhalan, enderecen suavemente la espalda y vuelvan a la postura de Manos y Rodillas.*



- *Comiencen en la postura de la Montaña.*
  - *Mantengan las manos en las caderas y den un paso largo hacia atrás con el pie izquierdo. Los dedos del pie derecho apuntan hacia la parte delantera de la colchoneta, y los dedos del pie izquierdo giran hacia el costado en un ángulo de 45 grados.*
  - *Inhalen: Levanten los brazos a los costados de las orejas y estiren los dedos hacia el techo.*
  - *Exhalen: Hagan presión hacia abajo con ambos pies y flexionen la rodilla de adelante. Asegúrense de que la rodilla quede arriba del tobillo y no sobrepase los dedos del pie de adelante.*
  - *Mantengan la postura mientras respiran entre tres y cinco veces.*
- *Mientras inhalan, imaginen que su respiración estira el torso mientras se extienden hacia arriba.*
  - *Mientras exhalan, presionen con firmeza el piso con el pie de atrás, al tiempo que buscan el equilibrio en las piernas.*
- *Inhalen: Enderecen la rodilla de adelante para levantarse lentamente de la postura.*
  - *Exhalen: Den un paso para volver a la Montaña.*
  - *Den un paso hacia atrás con el pie derecho y repitan la postura del otro lado.*

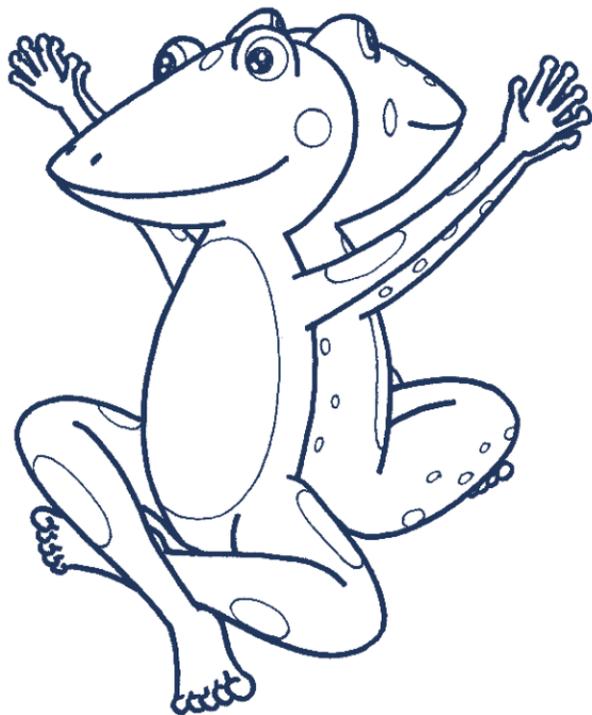
Haga que los alumnos revisen su posición después de dar un paso hacia atrás. Si se sienten inestables, pueden acercar los pies un poco. Si tienen espacio para ampliar la posición sin perder el equilibrio, también pueden hacerlo.



- *Comiencen en la postura de la Montaña y luego, con un salto o un paso, separen bien los pies y pongan las manos en las caderas.*
- *Inhalen y párense erguidos.*
- *Mientras exhalan, inclínense hacia adelante y suavemente deslicen las manos por las piernas. Pueden apoyarlas sobre las espinillas, los tobillos o el piso.*
- *Inhalen, mantengan las manos donde están y levanten apenas la cabeza y el pecho, mirando hacia adelante.*
- *Exhalen y vuelvan a inclinarse hacia adelante. Este es el Volcán. Hagamos una pausa y hagamos dos respiraciones.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Mientras inhalan, pongan las manos en las caderas y levántense lentamente hasta quedar parados.*
- *Mientras exhalan, con un salto o un paso, junten los pies y bajen las manos a los costados para volver a la postura de la Montaña.*

# *El Amanecer Sentado en Pareja*

K-5

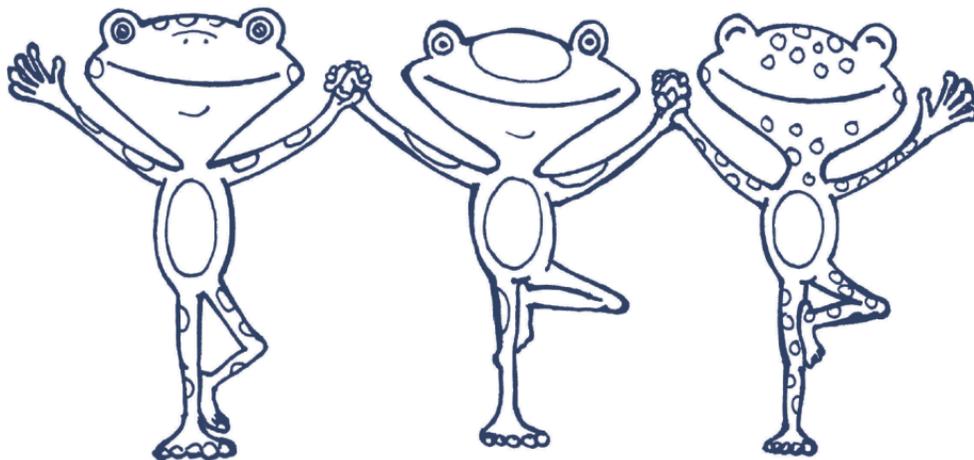


POSTURAS EN PAREJA

- *Comiencen sentados cómodos en el piso, espalda contra espalda con su pareja, con las piernas cruzadas.*
- *Presten atención a cómo se siente la espalda de su pareja contra la de ustedes.*
- *Levanten los brazos a los costados de modo que las manos queden apenas un poco por encima de la colchoneta.*
- *Inhalen profundo y, mientras lo hacen, mantengan los brazos contra los brazos de su pareja y levántenlos a los costados y por sobre la cabeza en un movimiento de amanecer.*
- *Al exhalar, mantengan los brazos contra los brazos de su pareja y bájenlos.*
- *Hagámoslo de nuevo.*
- *Inhalen profundo y levanten lentamente los brazos hacia los costados y hacia arriba de la cabeza. ¿Sintieron la respiración de su pareja?*
- *Mientras exhalan, vuelvan a bajar lentamente los brazos. ¿Su pareja también exhaló?*
- *Repitan este ejercicio entre tres y cinco veces, respirando y moviéndose juntos.*

# *El Árbol en Pareja*

K-5



POSTURAS EN PAREJA

- *Párense lado a lado con su pareja, en la postura de la Montaña, con los hombros casi tocándose.*
- *Si les resulta cómodo, pueden tomarse de la mano de su pareja o entrelazar los codos.*
- *Ahora coloquen la mano de afuera sobre la cadera de afuera.*
- *Busquen un punto en el suelo delante de ustedes que puedan mirar durante toda la postura. Esto les ayudará a mantener el equilibrio. Respiren juntos.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Ahora van a trabajar con su pareja para crear un árbol gigante. Las piernas de adentro serán su tronco fuerte.*
- *Giren el pie de afuera hacia el costado. Párense sobre la punta de los pies y flexionen la rodilla para llevar el talón al tobillo de adentro.*
- *Mientras inhalan, imaginen que echan raíces por el pie de adentro como ayuda para anclarse en el suelo.*
- *Si se sienten estables, levanten el pie de afuera y presionen la planta del pie contra el otro tobillo o la pantorrilla.*
- *Si tanto ustedes como su pareja se sienten estables, inhalen y levanten el brazo de afuera por encima de la cabeza, como si fuera una rama del árbol. Pueden intentar juntar y presionar los dedos o las palmas por encima de la cabeza.*
- *Mientras exhalan, presionen la colchoneta con el pie de adentro.*
- *Hagamos una pausa y hagamos dos respiraciones.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Vuelvan a inhalar.*
- *Mientras exhalan, bajen lentamente el pie al piso y las manos a los costados del cuerpo.*
- *Cambien de lugar para hacer el Árbol en Pareja del otro lado.*

Si los alumnos comienzan a tambalear durante la postura, invítelos a bajar el pie a la colchoneta y a pedirle a la pareja que ayude a rearmar el árbol.

# El Ascensor en Pareja (enfrentados)

K-1

Guíe a los alumnos para que giren y se pongan de frente a la persona que tienen al lado. No es necesario que dejen su lugar o toquen a su pareja para esta postura.

- *Comiencen en la postura de la Montaña, de pie con los brazos a los costados. Miren a su pareja.*
- *Mientras se mueven, imiten lo que hace su pareja y muévase juntos al mismo tiempo y ritmo.*
- *Inhalen y levanten los brazos para la postura del Amanecer. Lleven el mismo ritmo que su pareja.*
- *Mientras exhalan, bajen lentamente las manos por*

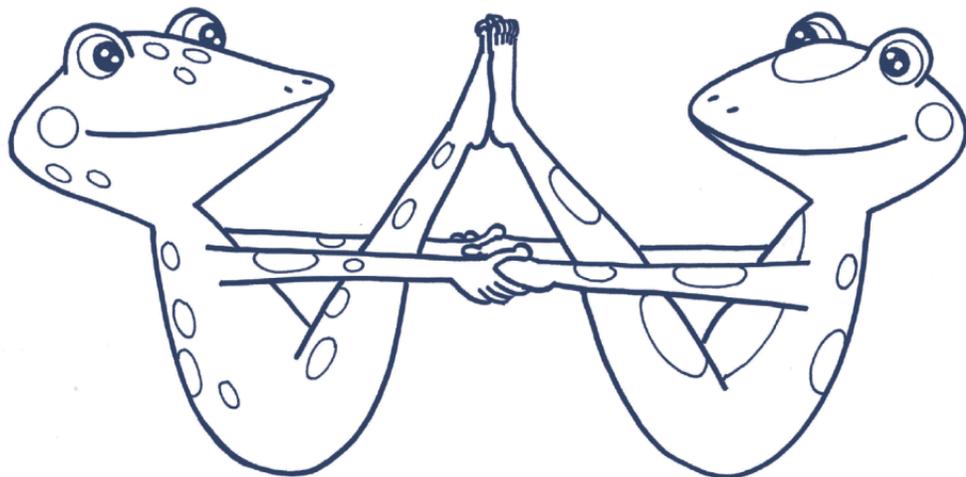
*delante de ustedes con las palmas mirando hacia adelante. Flexionen las rodillas y bajen el cuerpo para quedar en cuclillas. Recuerden llevar el mismo ritmo que su pareja.*

- *Inhalen, levántense lentamente de las cuclillas mientras vuelven a llevar las manos por encima de la cabeza para terminar en el Amanecer.*
- *Exhalen, al mismo tiempo que su pareja, y lleven las manos de vuelta hacia abajo, a la postura de la Montaña.*



# *El Barco en Pareja*

K-5

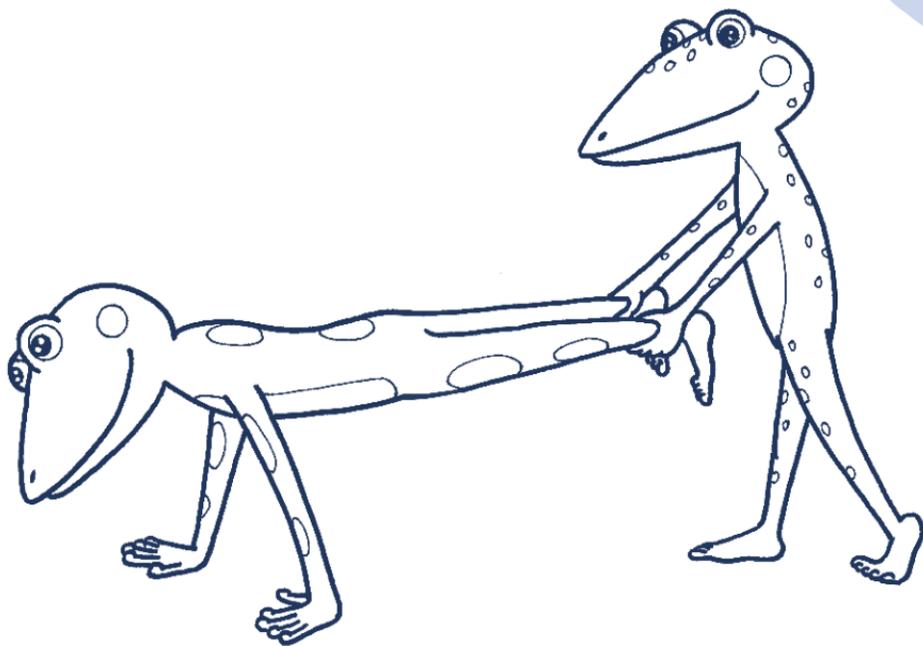


POSTURAS EN PAREJA

- *Siéntense en la colchoneta de frente a su pareja.*
- *Flexionen las rodillas y pongan las plantas de los pies en el piso, tocando con los dedos de sus pies los dedos del pie de su pareja.*
- *Ahora extiendan los brazos por fuera de las piernas para tomar las manos de su pareja.*
- *Tómense un momento para sentir la espalda. ¿Están inclinados hacia adelante? Si es así, tal vez deban acercarse un poco a su pareja para poder sentarse con el tronco más erguido. Intenten mantener el pecho elevado y la espalda recta durante toda la postura. Dejen caer los hombros para relajarlos.*
- *Ahora levanten una pierna al mismo tiempo que su pareja levanta la pierna que tienen directamente enfrente y presionen las plantas de los pies juntos.*
- *Tómense un momento para buscar el equilibrio. Pregúntenle a su pareja cómo se encuentra.*
- *Si se sienten estables, levanten la otra pierna y junten las plantas de los pies con las de su pareja.*
- *Tómense un momento para buscar el equilibrio. Pregúntenle a su pareja cómo se encuentra.*
- *Quedémonos así mientras respiramos algunas veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Pregúntenle a su pareja cómo se encuentra. Cuando ambos estén listos, bajen lentamente la primera pierna al piso.*
- *Luego bajen lentamente la otra pierna.*
- *Ahora suelten las manos de su pareja.*

# *La Carretilla en Pareja*

2-3



POSTURAS EN PAREJA

- *Decidan quién va a ser el Compañero 1 y quién será el Compañero 2.*
- *Compañero 1: Arma la postura de la Plancha en la parte posterior de la colchoneta. Intenta mantener una posición estable con los dedos bien abiertos y los hombros alejados de las orejas.*
- *Compañero 2: Párate detrás del Compañero 1.*
- *Compañero 1: Comienza a levantar una pierna de la colchoneta.*
- *Compañero 2: Toma la pierna levantada del Compañero 1 del tobillo. (Tu mano debe estar del lado externo del tobillo, y tus dedos deben envolver la parte delantera del tobillo).*
- *Compañero 1: Comienza a levantar la otra pierna, pero pregúntale al Compañero 2 “¿Te sientes seguro?”.*
- *Compañero 2: Toma ambas piernas del Compañero 1 del tobillo y responde la pregunta del siguiente modo: “Sí, me siento seguro, ¿estás listo?” o “No, necesito acomodarme”.*
- *Si ambos están listos, trabajen juntos para moverse hacia adelante de a un paso a la vez (el Compañero 1 caminará con las manos).*
- *Compañero 1: Avísale a tu pareja cuando estés listo para desarmar la postura y, luego, baja un pie a la vez al suelo.*

Para repetir la postura, haga que los alumnos vuelvan a la parte trasera de la colchoneta y cambien de rol.

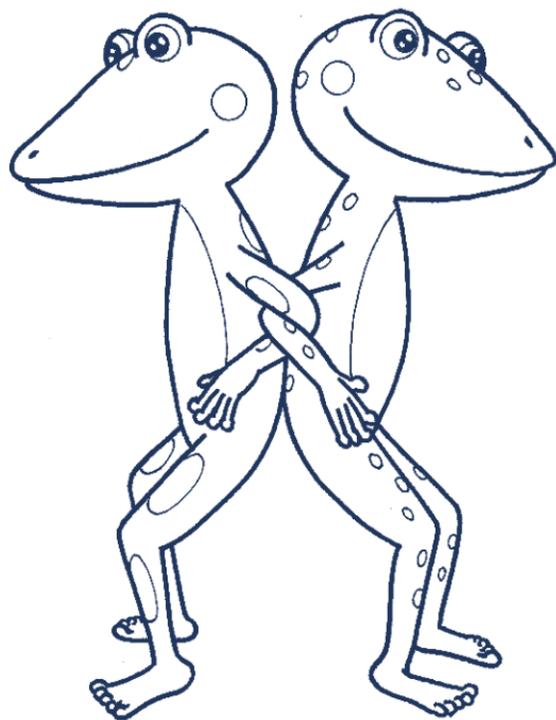
Recuerde a los alumnos que escuchen y se comuniquen claramente con su pareja.

Dependiendo del espacio, puede sugerir que cada uno dé entre tres y cinco pasos haciendo la Carretilla.

## ***Desafíos en Pareja: Brazos Entrelazados/el Ascensor***

---

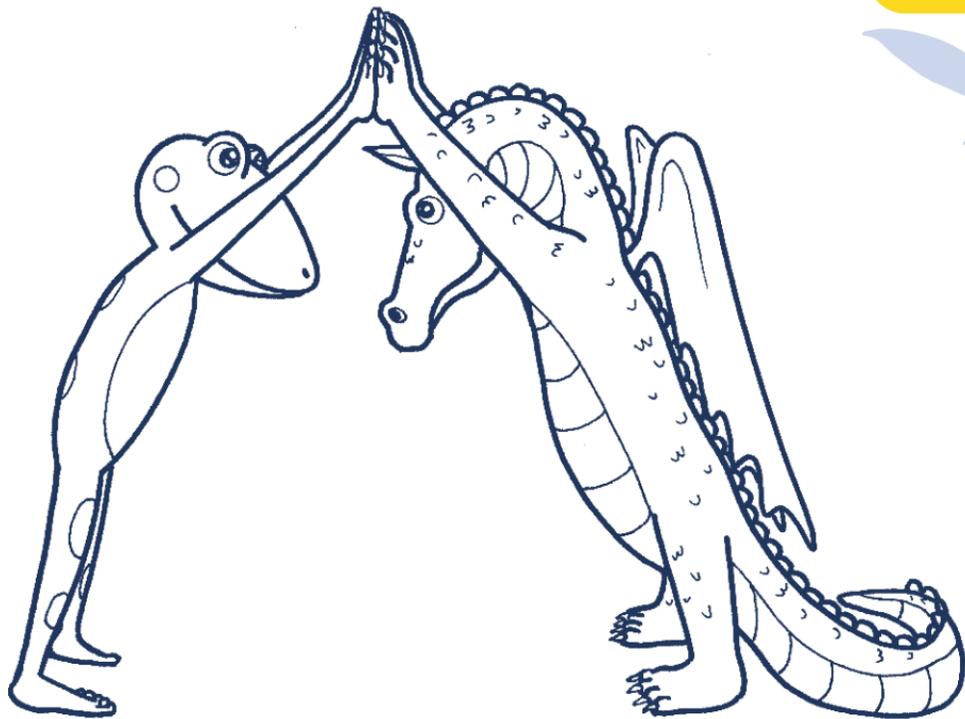
2-3



- *Párense espalda contra espalda con su pareja y enganchen suavemente los codos. Permanezcan espalda contra espalda para mantener los hombros de su pareja seguros y cómodos. Inhalen profundo y exhalen. Mientras respiran algunas veces, presten atención para ver si también pueden sentir y oír la respiración de su pareja.*
  - *Pregúntenle a su pareja si está lista antes de comenzar. Comiencen solo si ambos han dicho que sí. Recuerden hacer una pausa o terminar el desafío en cualquier momento que no se sientan seguros.*
  - *Mientras mantienen los codos entrelazados, lentamente den un paso para alejarse de su pareja. Comiencen a flexionar las rodillas para bajar lentamente hacia el suelo, moviéndose juntos todo el tiempo. Díganle a su pareja que haga una*
- pausa si en algún momento no se sienten seguros o estables.*
- *Desde el suelo (o desde el punto más bajo al que hayan llegado en la postura), mientras permanecen espalda contra espalda con los brazos entrelazados, cooperen con su pareja y comuníquense con cuidado para intentar moverse juntos y volver a quedar parados.*
  - *Hablen con su pareja para asegurarse de que ambos se sientan seguros y apoyados. ¿Qué pueden hacer para confiar el uno en el otro y mantenerse seguros y apoyados?*
  - *Cuando estén de pie, terminen la postura juntando los pies y la espalda, y soltando los brazos al mismo tiempo.*
  - *Pregúntenle a su pareja: ¿Qué te pareció el desafío?*

## *Desafíos en Pareja: El Puente Levadizo*

2-3



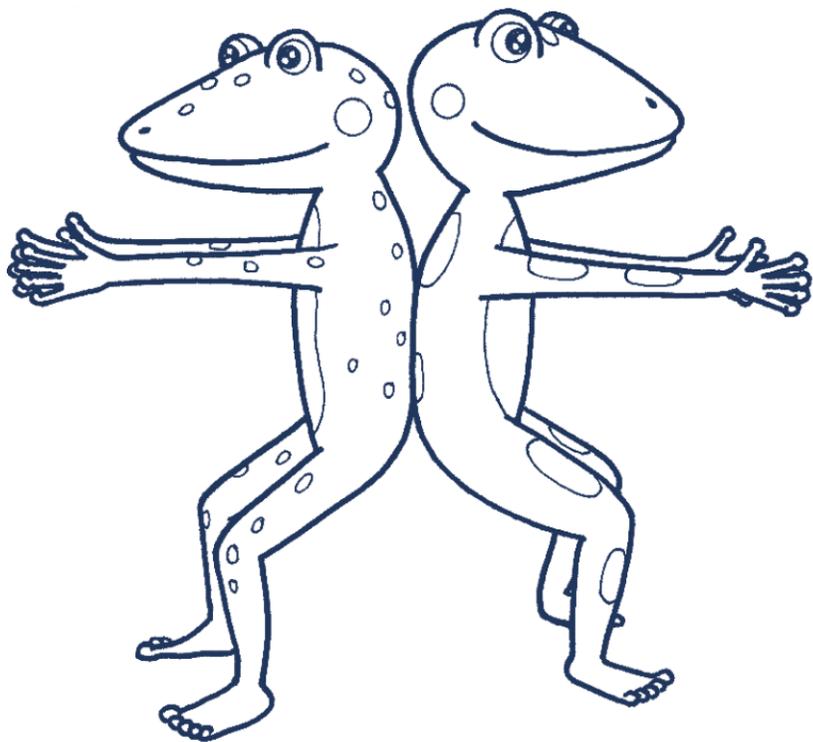
POSTURAS EN PAREJA

- *Párense de frente a su pareja, a una distancia aproximada de un brazo.*
- *Inhalen, lleven los brazos por encima de la cabeza y presionen las palmas contra las palmas de su pareja. ¡No entrelacen los dedos! Es posible que deban cambiar la posición de los pies para juntar las manos a la misma altura.*
- *Sigan haciendo presión contra las palmas de su pareja de forma delicada pero firme.*
- *Den un paso hacia atrás (como alejándose).*
- *Si ambos se sienten estables, cooperen con su pareja para seguir alejando los pies tanto como puedan sin dejar de hacer presión mano contra mano de manera constante.*
- *Pregúntenle a su pareja cómo se encuentra. ¿La postura se siente segura? ¿Necesitan hacer una pausa? ¿Pueden separarse un poco más pero manteniéndose seguros? ¿Cómo pueden actuar de modo que su pareja confíe en ustedes?*
- *Si pueden, mantengan la postura mientras respiran algunas veces. Cuando ambos estén listos, o si alguno siente que podría caerse, terminen el desafío dando un paso a la vez para acercarse.*
- *Después de que hayan juntado los pies, inhalen una vez mientras siguen tocándose palma con palma. Mientras exhalan, con cuidado dejen de tocar las manos de su pareja y lleven sus manos de nuevo a los costados, para quedar en la Montaña.*

## *Desafíos en Pareja: La Silla Espalda contra Espalda*

---

2-3

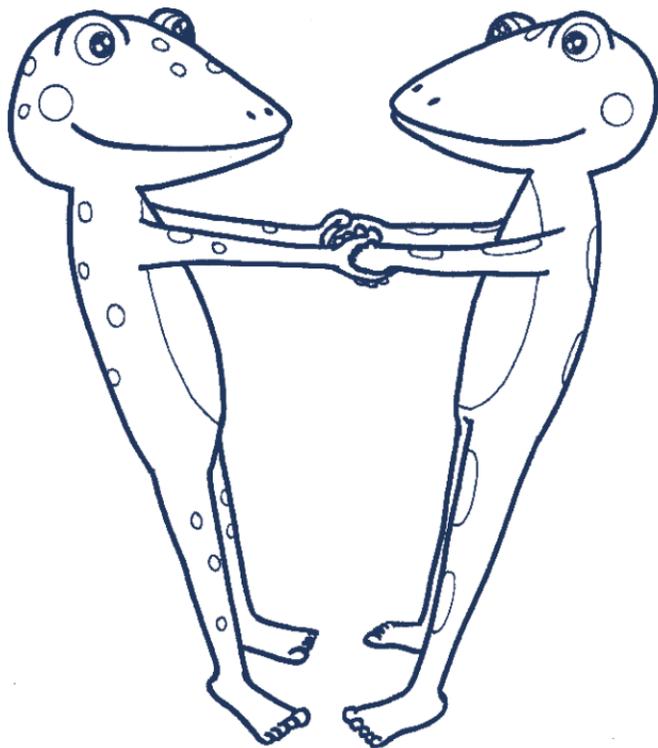


- *Párense espalda contra espalda con su pareja. Inhalen profundo y presten atención a si también pueden sentir u oír la respiración de su pareja.*
- *Hagan presión de manera suave y uniforme espalda con espalda.*
- *Mantengan la espalda haciendo presión contra la espalda de su pareja mientras dan un pequeño paso hacia adelante (como alejándose de su pareja). Flexionen las rodillas como si fueran a sentarse en una silla.*
- *Pregúntenle a su pareja cómo se encuentra. ¿Se sienten bien? ¿Necesitan hacer una pausa? ¿Pueden moverse de manera segura un poco más para armar la postura?*
- *Si ambos quieren moverse un poco más para armar la postura, den otro pequeño paso para alejarse y flexionen las rodillas un poco más. Las rodillas no deben flexionarse más de 90 grados.*
- *Si en algún momento se sienten inestables o están listos para terminar la postura, indíquenselo a su pareja.*
- *Cuando estén listos para salir de la postura, asegúrense de moverse al mismo tiempo que su pareja. Den un pequeño paso hacia atrás (hacia su pareja) para acercar sus pies a los de su pareja. Cuando lo hagan, sus rodillas comenzarán a enderezarse. Sigán acercándose, de a un paso a la vez, hasta que vuelvan a estar espalda contra espalda con su pareja y las piernas estén rectas en posición erguida.*

## *Desafíos en Pareja: La Torre de Pisa Inclinada*

---

2-3



Cuénteles a los alumnos:

- *En Italia, hay un edificio de 800 años de antigüedad que se llama la Torre de Pisa inclinada. Con la ayuda de su pareja, vamos a practicar inclinarnos como si fuéramos la Torre de Pisa.*
- *Comiencen enfrentados en la postura de la Montaña en los extremos opuestos de la colchoneta.*
- *Extiendan los brazos hacia su pareja: ¿Pueden alcanzar las manos de su pareja? Si no pueden, den uno o más pasos hacia adelante hasta que puedan.*
- *Tomados de las manos y con los brazos rectos, comiencen lentamente a deslizar los pies hacia su pareja hasta que ambos estén tirando por igual mientras inclinan el cuerpo hacia atrás. Mantengan el cuerpo en*

*línea recta desde los pies hasta la cabeza tanto como puedan mientras se inclinan hacia atrás.*

- *Cuando estén listos para salir de la postura, trabajen con su pareja para hacerlo de manera segura, dando pasos hacia atrás hasta volver a estar derechos.*

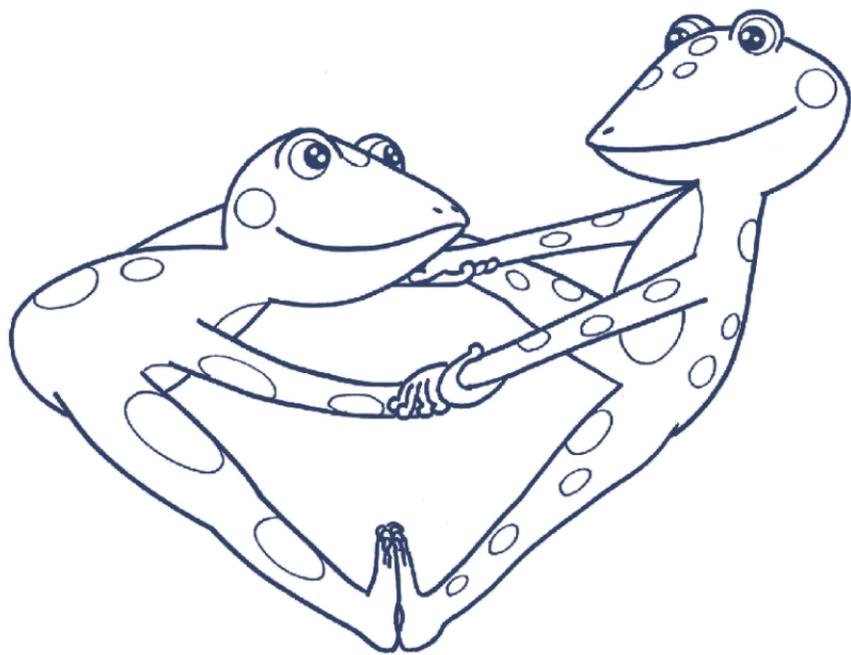
Pregunte a los alumnos:

- *¿Se sienten seguros? ¿Están apoyando a su pareja para que se sienta segura? ¿Necesitan hacer una pausa?*
- *Practiquen consultar con su pareja. Díganse cómo se siente la postura y qué necesitan para sentirse seguros y victoriosos en este desafío.*

# *El Diamante en Pareja*

---

K-5

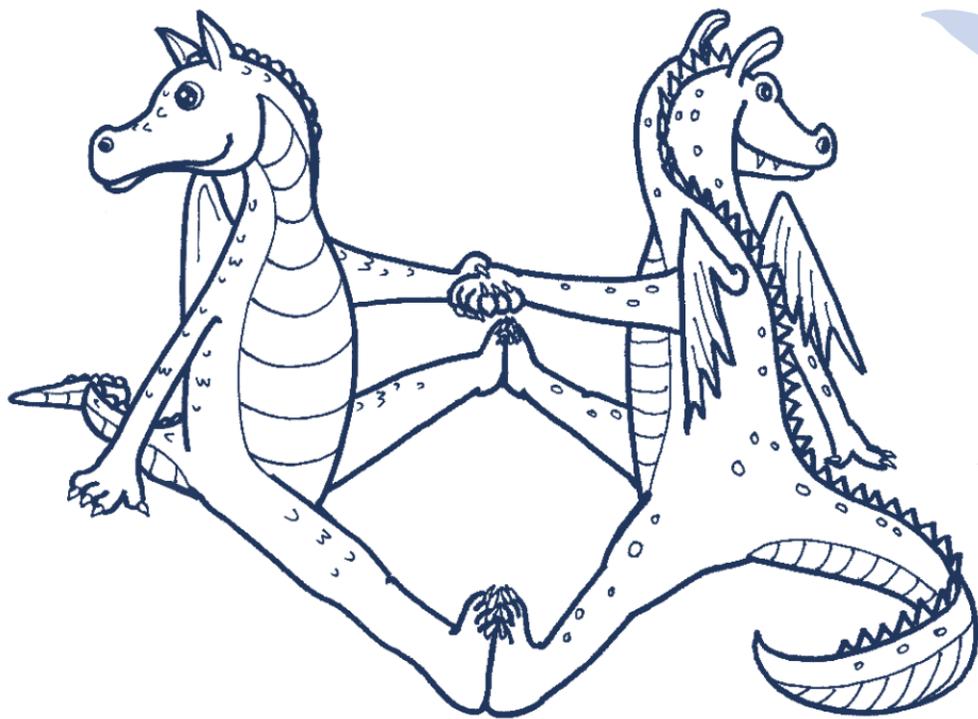


POSTURAS EN PAREJA



# *El Giro de Diamante en Pareja*

2-5



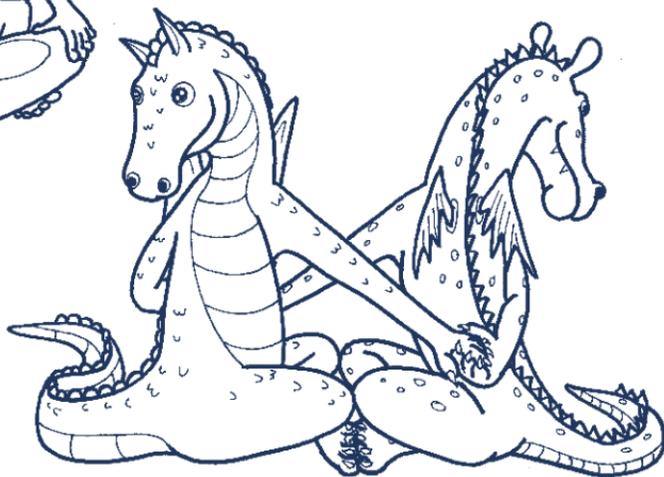
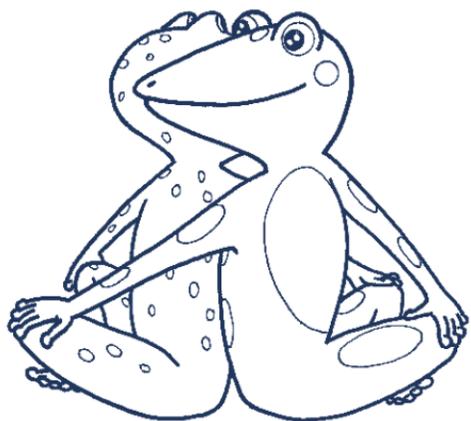
POSTURAS EN PAREJA

- *Comiencen sentados cómodos en la colchoneta frente a su pareja, y lleven las piernas a la posición del Diamante en Pareja. Las piernas deben estar en forma de V y, en pareja, pueden decidir si quieren que sus pies se toquen.*
- *Lleven los dedos de las manos al suelo por afuera de las caderas. Hagan presión con las yemas de los dedos para estirar el torso, abran el pecho y siéntense más erguidos.*
- *Mantengan los dedos de la mano derecha presionando hacia abajo mientras acercan la mano izquierda para tomar la mano izquierda de su pareja (se pueden tomar de las manos o de las muñecas).*
- *Inhalen: Vuelvan a hacer presión con la mano derecha mientras se sientan más erguidos.*
- *Exhalen: Con suavidad, jalen del brazo de su pareja mientras giran hacia la derecha. Pueden mirar por sobre su hombro derecho y alejar la mirada de su pareja.*
- *Mientras inhalan, permanezcan en la posición de giro, haciendo presión hacia abajo y estirándose desde los huesos sobre los que se sientan hasta la coronilla, para quedar más erguidos.*
- *Al exhalar, vean si pueden girar un poco más sin sentirse incómodos.*
- *Hablen con su pareja y adapten la postura según sea necesario.*
- *Al inhalar, elónguense más.*
- *Al exhalar, asegúrense de que las caderas permanezcan paralelas a las de su pareja mientras giran y que los huesos sobre los que se sientan estén apoyados con firmeza en el suelo. Es posible que una cadera tenga tendencia a girarse.*
- *Regresen lentamente al centro mientras inhalan y desarmen el giro.*
- *Suétense las manos y siéntense erguidos mirando a su pareja.*
- *Repitan la práctica del lado contrario.*

**CONSEJOS DIDÁCTICOS:** A veces, los alumnos no quieren tomarse de las manos y, a veces, físicamente no pueden tomarse de las manos y mantener la columna relativamente derecha (es decir, tienen que inclinarse o curvarse hacia adelante para llegar a su pareja). En estos casos, puede ser útil ofrecerles algún elemento, como una toalla pequeña, una cuerda, un hilo, un cinturón o una regla, para que sostengan entre las manos para poder realizar la postura de manera cómoda. Algunos alumnos pueden querer intentar colocar las manos como en el Giro Sentado en Pareja (la variación frente a frente). Esta opción debe usarse con precaución y solo si ambos alumnos pueden realizarla mientras mantienen la columna bastante derecha y erguida.

# ***El Giro Sentado en Pareja***

2-5



**POSTURAS EN PAREJA**

### **Variación 1: Espalda contra espalda**

- Comiencen sentados espalda contra espalda con su pareja en la Postura Fácil.
- Inhalen y siéntense lo más erguidos que puedan, y lleven la mano derecha a la rodilla izquierda.
- Mientras exhalan, miren por encima del hombro izquierdo y lleven el brazo izquierdo, por atrás, hacia la rodilla derecha de su pareja.
- Al inhalar, levanten y estiren la columna vertebral.
- Al exhalar, hagan presión suavemente contra la espalda de su pareja para profundizar el giro.
  - Inhalen, exhalen.
  - Inhalen, exhalen.
  - Inhalen, exhalen.

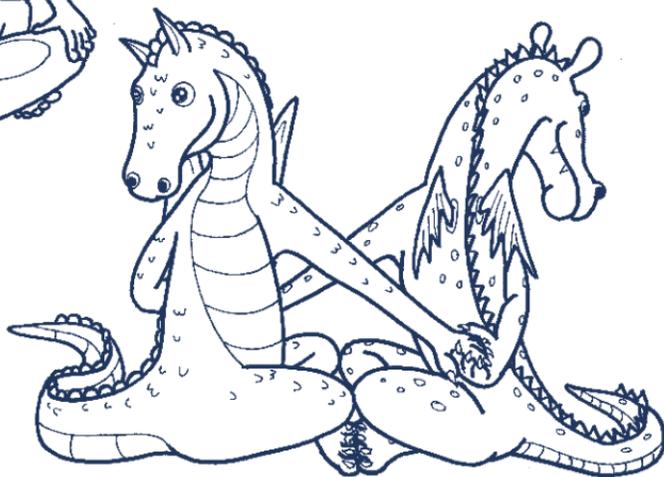
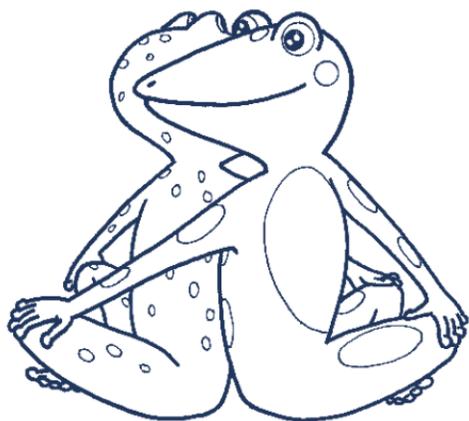
- Cuando vuelvan a inhalar, regresen a la Postura Fácil y exhalen.
- Repitan la práctica del lado contrario.

### **Variación 2: Cara a cara**

- Comiencen enfrentados a su pareja en la Postura Fácil, con las rodillas apenas tocándose.
- Al inhalar, siéntense erguidos.
- Al exhalar, comiencen a girar el torso hacia la derecha. Mientras giran, pasen el brazo derecho por detrás de ustedes, flexionando el codo y deslizando el dorso de la mano a lo largo de la parte baja de la espalda, hacia la cadera izquierda. Vean si las puntas de los dedos de la mano derecha pueden asomarse del otro lado del cuerpo, por encima de la cadera izquierda.
- Extiendan la mano izquierda en diagonal hacia la mano derecha de su pareja (que está detrás de la espalda de su pareja).

# *El Giro Sentado en Pareja* [CONTINUACIÓN]

2-5



POSTURAS EN PAREJA

## [CONTINUACIÓN]

- Si pueden llegar a las manos de su pareja sin esforzarse, pueden tomar la mano de su pareja para ayudarse a elongar.
- Miren por encima del hombro derecho y respiren.
- Inhalen: Siéntense erguidos, manteniendo la cabeza y el pecho alineados.
- Exhalen: Dejen caer los hombros para relajarlos.
- Consulten con su pareja y hagan los cambios necesarios con cuidado. Si ambos están cómodos, pueden mantener la postura o profundizar el giro. Suelten los brazos en cualquier momento que lo necesiten.
- Si están cómodos, mantengan la postura mientras respiran algunas veces.

— Inhalen, exhalen.

— Inhalen, exhalen.

— Inhalen, exhalen.

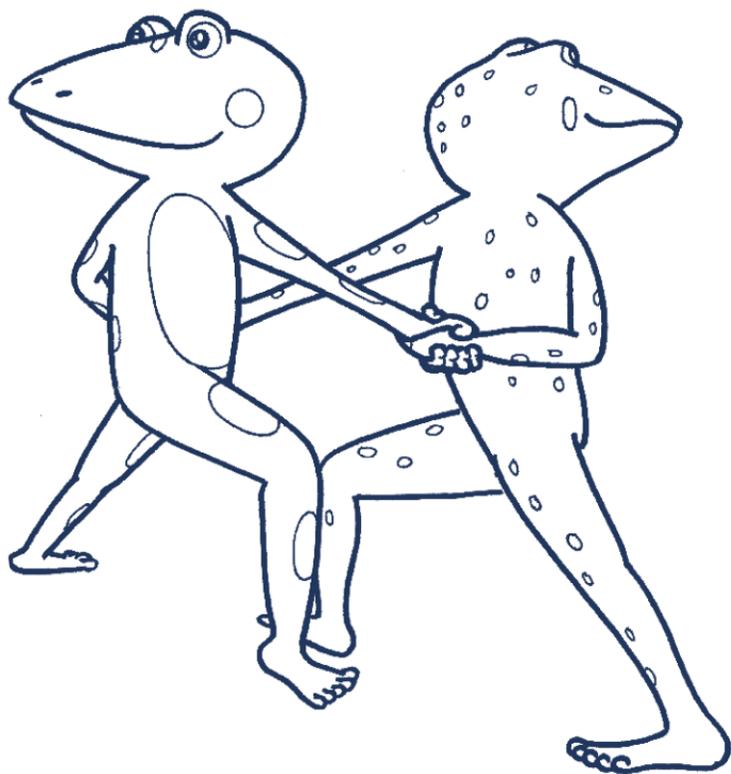
- Suéltense suavemente y vuelvan a una posición neutra para respirar.
- Mientras inhalan, siéntense erguidos y repitan el giro del lado contrario.

Si los alumnos tienen dificultad para llegar a la mano de su pareja con facilidad, pueden usar una toalla, una regla, un cinturón o una cuerda para tomarse más fácilmente.

Al finalizar la postura, haga que los alumnos mantengan contacto visual, sonrían y le den las gracias a su pareja.

## *El Giro del Surfista en Pareja*

4-5

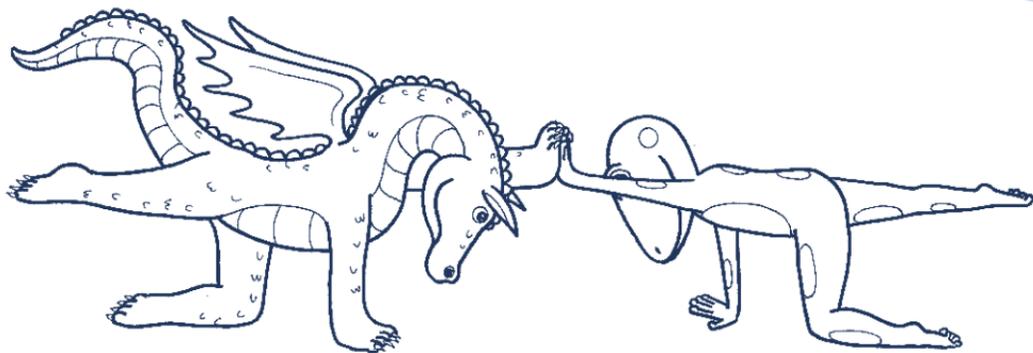


POSTURAS EN PAREJA

- *Comiencen en la postura de la Montaña enfrentados a su pareja. Den un paso adelante con el pie derecho para que el talón derecho quede lado a lado con el de su pareja (tocándose si están de acuerdo).*
- *Exhalen: Den un paso largo hacia atrás con el pie izquierdo para hacer la postura del Surfista. Asegúrense de tener la rodilla derecha flexionada, por encima del pie derecho, y de que la pierna izquierda esté recta, con el pie izquierdo apuntando hacia el costado en ángulo de 45 grados. Presionen ambos pies firmemente contra el suelo.*
- *Inhalen: Elonguen la columna vertebral y extiendan el brazo derecho por detrás de la espalda, deslizando el dorso de la mano a por la parte baja de la espalda, hacia la parte superior de la cadera contraria.*
- *Exhalen: Giren el cuerpo hacia la derecha y extiendan la mano izquierda en diagonal. Comiencen con la parte posterior del brazo mirando hacia el brazo de su pareja (haciendo contacto si están de acuerdo), con las yemas de los dedos hacia la parte externa del hombro de su pareja. No dejen de respirar.*
- *Pueden permanecer así, en contacto con el brazo o el hombro de su pareja. Si les resulta posible, y ambos están de acuerdo, pueden elegir intentar tocar las yemas de los dedos de la mano derecha de su pareja que probablemente se asome desde la espalda de su pareja.*
- *No olviden comunicarse y cooperar con su pareja mientras arman la postura juntos.*
- *Mantengan la postura mientras respiran dos o tres veces:*
  - *Al inhalar: Mantengan elongada la columna vertebral.*
  - *Al exhalar: Relájense y formen el giro.*
  - *Al inhalar: Hagan presión con los pies hacia el piso, con firmeza, para mantener el equilibrio.*
  - *Al exhalar: Hundan las caderas para hacer una estocada hacia adelante con la rodilla derecha.*
- *Desarmen la postura y dejen caer los brazos a los costados. Giren para quedar de frente a su pareja y den un paso adelante con cuidado.*
- *Repitan la práctica del lado contrario.*

# *El Perro que Señala en Pareja*

2-5

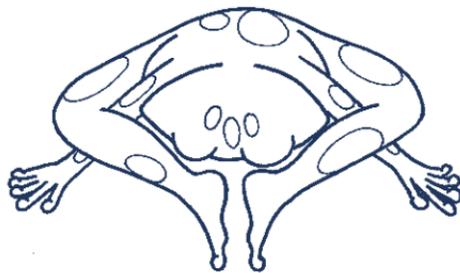
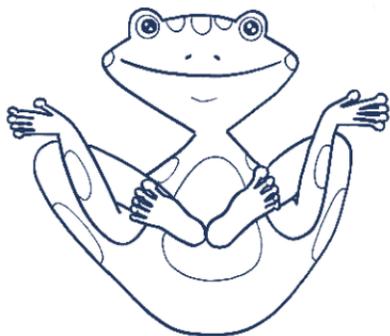
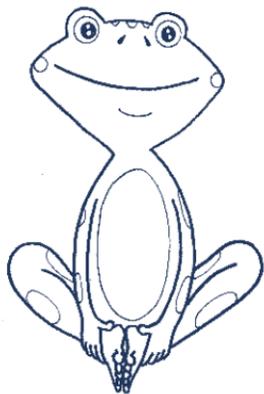


POSTURAS EN PAREJA

- *Pónganse en Manos y Rodillas de frente a su pareja. Asegúrense de que haya suficiente espacio entre ustedes para extender los brazos hacia adelante.*
- *Ahora, examinen la posición de su cuerpo y comprueben que las rodillas estén al ancho de caderas, directamente debajo de las caderas. Las manos deben estar separadas al ancho de hombros y alineadas con los hombros, y los dedos deben estar bien abiertos y apuntando hacia su pareja.*
- *Mientras inhalan, levanten lentamente la mano derecha y extiéndanla hacia la mano de su pareja, de modo que las puntas de los dedos se toquen, o bien pueden presionar las palmas juntas. Quizás deban cambiar de posición para acercarse a su pareja o para alejarse un poco.*
- *Mientras exhalan, levanten la pierna izquierda recta detrás de ustedes. Si se sienten inestables, siempre pueden apoyar los dedos de los pies en la colchoneta.*
- *Respiremos algunas veces en esta posición.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Vuelvan a inhalar.*
- *Cuando exhalen, regresen a Manos y Rodillas.*
- *Ahora repitamos la postura del otro lado.*

# Secuencia de Cierre en Pareja

K-5



POSTURAS EN PAREJA

## LA MARIPOSA EN PAREJA

- *Siéntense espalda contra espalda con su pareja.*
- *Flexionen suavemente las rodillas, lleven los pies hacia ustedes y junten las plantas de los pies. Dejen que las rodillas se relajen y caigan hacia la colchoneta.*
- *Inhalen y siéntense un poco más derechos.*
- *Exhalen e inclínense suavemente hacia adelante sobre las piernas. Hagan una pausa y respiren dos veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*

## LA FLOR EN PAREJA

- *Quédense espalda contra espalda con su pareja. Deslicen las manos por debajo de las pantorrillas y coloquen las palmas sobre la colchoneta por fuera de cada pierna.*
- *Inhalen profundo, inclínense levemente hacia atrás y levanten una pierna y la mano del piso.*

*Usen la espalda de su pareja como ayuda para mantener el equilibrio. Pregúntenle a su pareja cómo se encuentra y, si ambos se sienten estables, vean si pueden levantar la otra pierna y la otra mano. Mantengan los brazos debajo de las espinillas, con las palmas mirando hacia arriba.*

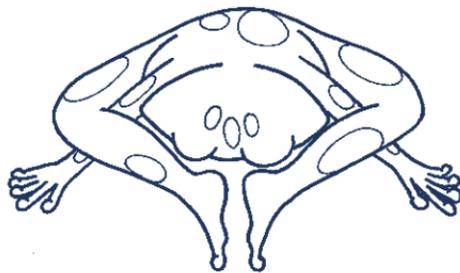
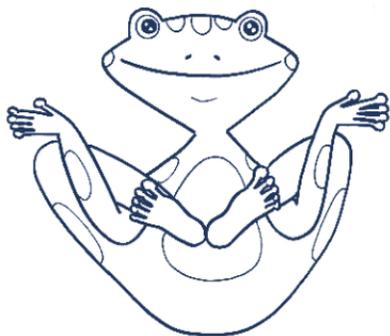
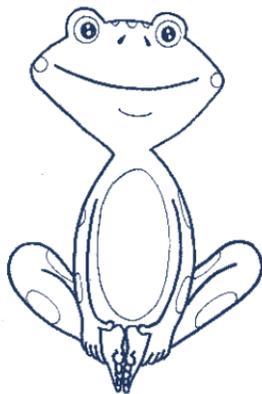
- *Hagan una pausa y respiren tres veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Bajen suavemente los brazos y liberen las piernas para sentarse erguidos en la postura de la Mariposa.*

## LA TORTUGA EN PAREJA

- *Ahora giren para quedar de frente a su pareja mientras están sentados en la postura de la Mariposa.*
- *Alejen más los pies del cuerpo. Los dedos de sus pies pueden estar muy cerca de los dedos de los pies de su pareja o tocándolos.*

# Secuencia de Cierre en Pareja [CONTINUACIÓN]

K-5



POSTURAS EN PAREJA

### [LA TORTUGA EN PAREJA, CONTINUACIÓN]

- *Inhalen profundo y siéntense con el tronco bien erguido.*
- *Al exhalar, relajen lentamente las rodillas y bájenlas hacia la colchoneta.*
- *Deslicen las manos por debajo de las pantorrillas y apoyen las palmas en el piso.*
- *Ahora inclínense suavemente hacia adelante para formar la postura de la Tortuga.*
- *Si quieren, vean si pueden estirarse y sostener las manos de su pareja desde esta posición. Escuchen a su cuerpo: Si comienza a sentirse incómodo, desarmen la postura un poco, acérquense a su pareja e inténtelo de nuevo. ¡Tengan cuidado de no chocarse las cabezas!*
- *Inhalen profundo.*
- *Mientras exhalan, relajen la cabeza hacia abajo y dejen que la espalda se curve.*

- *Mantengamos esta postura mientras respiramos dos veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Cuando inhalen, suelten las manos de su pareja y lentamente siéntense erguidos.*
- *Saquen los brazos de debajo de las piernas.*
- *Vuelvan a una posición de sentados cómoda.*

En la Mariposa en Pareja, otra opción es que un alumno se incline hacia adelante mientras la pareja se inclina hacia atrás. De esta manera, el alumno que se inclina hacia adelante se estira más, y la pareja que se inclina hacia atrás abre el pecho. Si se usa esta opción, recuerde a los alumnos que se muevan lentamente y que consulten a sus parejas para ver cuándo están listas para salir del estiramiento.



### **Variación 1:**

- *Compañero 1: Siéntate en la Postura del Niño.*
- *Compañero 2: Siéntate contra la espalda del Compañero 1 en la Postura Fácil.*
- *Compañero 2: Suavemente, comienza a recostarte sobre la espalda del Compañero 1.*
- *Compañero 2: Abre los brazos hacia los costados o lléalos por encima de la cabeza.*
- *Ambos: Sientan la respiración de su compañero mientras respiran profundamente juntos tres veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Compañero 2: Para salir de la postura, baja las manos al piso y ayúdate con ellas para levantar el torso.*
- *Ambos: Cambien de rol y repitan la práctica.*

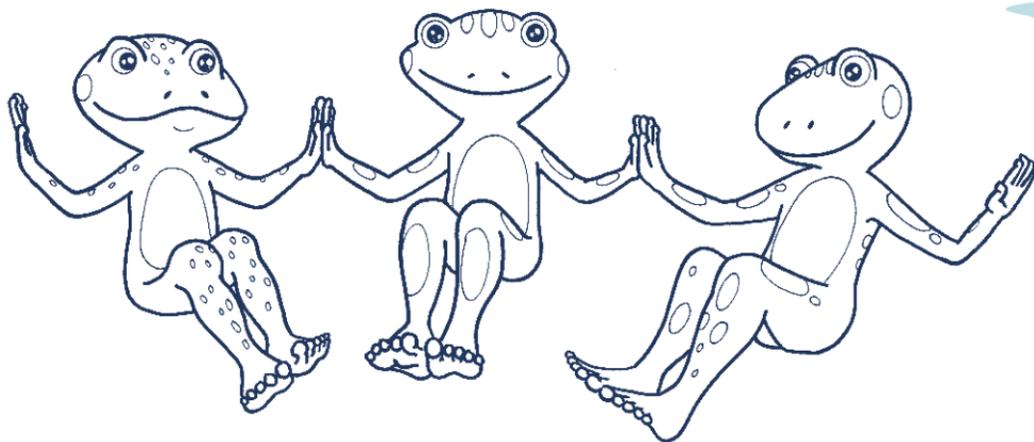
### **Variación 2 (en la imagen):**

- *Compañero 1: Siéntate en la Postura del Niño.*

- *Compañero 2: Agáchate con las rodillas flexionadas detrás del Compañero 1 (espalda contra espalda) y, suavemente, comienza a recostarte sobre la espalda del Compañero 1. Muévete lentamente porque este ejercicio puede implicar un estiramiento muy intenso para el Compañero 1.*
- *Compañero 2: Deja los brazos donde están o extiéndelos. Si el Compañero 1 se siente bien, puedes enderezar las piernas.*
- *Ambos: Respiren profundamente juntos al menos tres veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Compañero 2: Para salir de la postura, baja las manos al piso, flexiona las piernas y ayúdate con las manos para levantar el torso.*
- *Ambos: Pregúntenle a su compañero cómo se está sintiendo. ¿Pueden ajustar la postura para sentirse más apoyados?*
- *Ambos: Cambien de rol y repitan la práctica.*

# *El Barco en Grupo*

2-5



**POSTURAS EN GRUPO**

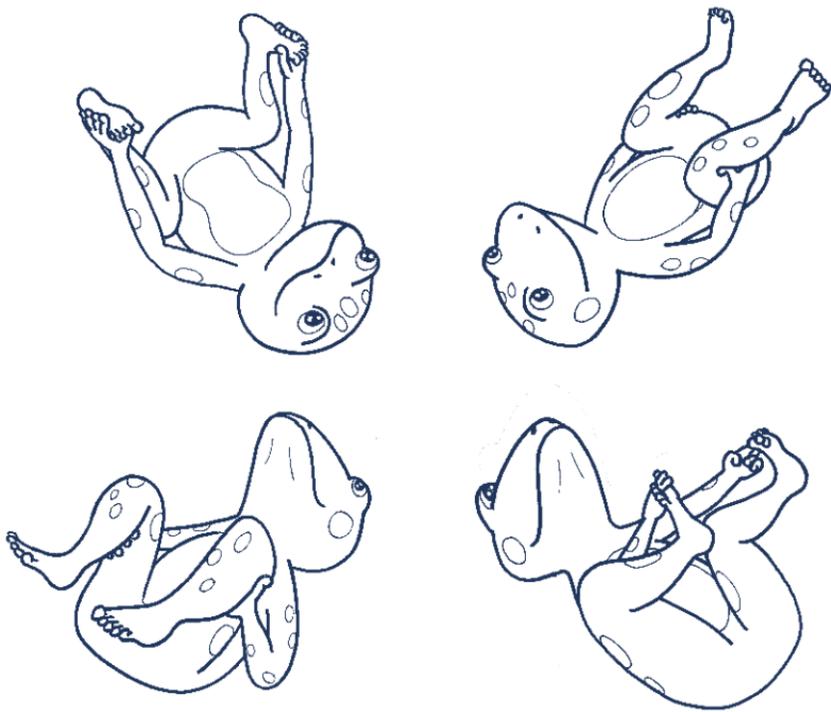
- *Comiencen sentados, separados a un brazo de distancia de sus compañeros.*
- *Ahora flexionen las rodillas y apoyen los pies planos en el piso. Mantengan las piernas juntas y las rodillas apuntando hacia el techo.*
- *Inhalen: Siéntense con el torso erguido, levanten los brazos hacia los costados y coloquen sus palmas contra las palmas de los compañeros que tienen a cada lado, si se sienten cómodos. (Los alumnos pueden optar por mantener un espacio libre entre sus manos y las de sus vecinos).*
- *Exhalen: Lleven suavemente el vientre hacia adentro y levanten los talones. Busquen el equilibrio en la postura del Barco y, si lo desean, despeguen por completo los dedos de los pies del piso.*
- *Intentemos mantener la postura mientras respiramos tres veces. Mientras mantienen la postura, observen de qué forma se brindan apoyo mutuo con los compañeros que tienen a cada lado. Recuerden apoyar los dedos de los pies en el piso si en algún momento necesitan rearmar la postura.*
  - *Inhalen, exhalen. Inhalen, exhalen. Inhalen, exhalen.*
- *Cuando estén listos, vuelvan a apoyar los pies en la colchoneta y vuelvan a una posición de sentados cómoda.*

#### **Desafío del Barco en Grupo/“Balancear el Barco”:**

- *Volvamos al Barco en Grupo para hacer un desafío divertido que se llama “Balancear el Barco”. Primero,*
- *busquen una versión de la postura del Barco en la que se sientan fuertes y en equilibrio. Recuerden que siempre pueden tocar el piso con los dedos de los pies si necesitan recuperar el equilibrio en algún momento.*
- *Mientras balanceamos el barco, presten atención a toda la comunidad para movernos al mismo ritmo. Al mismo tiempo, sean muy conscientes de las manos de los compañeros que tienen a cada lado y de cualquier pequeño movimiento que hagan para poder sostenerse mutuamente.*
- *Inhalen profundo. Mientras exhalan, todos pueden inclinarse un poco hacia la derecha. Al inhalar, vuelvan al centro. Mientras exhalan, todos pueden inclinarse un poco hacia la izquierda. Al inhalar, vuelvan al centro. Hagamos una pausa por un momento. ¿Qué notaron? Intentemos balancear el barco de esta manera durante cuatro respiraciones más:*
  - *Inhalen para hacer equilibrio en el Barco. Exhalen e inclínense a la derecha.*
  - *Inhalen y vuelvan al centro. Exhalen e inclínense a la izquierda.*
  - *Inhalen y vuelvan al centro. Exhalen e inclínense a la derecha.*
  - *Inhalen y vuelvan al centro. Exhalen e inclínense a la izquierda.*
- *Desarmen la postura del Barco y encuentren una posición cómoda sentados.*

# *El Bebé Feliz en Grupo*

K-5



POSTURAS EN GRUPO

Pida a los alumnos que se acuesten boca arriba formando un círculo, de modo que la cabeza de cada uno de ellos mire hacia el centro del círculo.

- *Flexionen las rodillas y lleven las manos detrás de las rodillas, sobre los muslos. Ayúdense con las manos para llevar suavemente las rodillas hacia el pecho.*
- *Inhalen y presten atención a todos los lugares en que su cuerpo toca la colchoneta.*

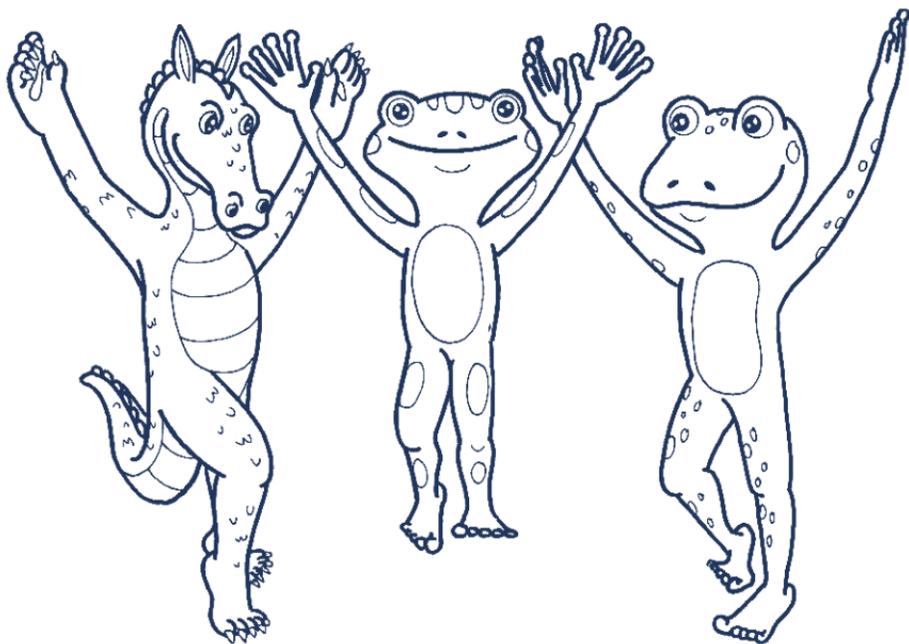
Los alumnos permanecen así durante esta postura.

- *Mientras exhalan, abran las rodillas más anchas que el cuerpo y llévenlas hacia las axilas.*
- *Sin mover las rodillas, inhalen y levanten los pies hacia arriba, de modo que las plantas de los pies miren hacia el techo.*
- *Si la postura es cómoda, mientras exhalan, deslicen las manos hacia los pies para sostenerse los tobillos, los pies o incluso los dedos gordos del pie. Mantengan la*

*cabeza, el cuello y los hombros apoyados planos sobre el piso. Si necesitan levantar la cabeza, ¡se están estirando demasiado!*

- *Empujen suavemente las plantas de los pies hacia arriba como si fueran a levantar el techo. Al mismo tiempo, usen las manos para jalar las piernas hacia abajo de modo que las rodillas se acerquen más al suelo.*
- *Respiren algunas veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Suelten suavemente un pie a la vez para apoyarlo en la colchoneta, con las rodillas flexionadas.*

**Invite a los alumnos a intentar balancearse de lado a lado como un bebé que descubre cómo mover su cuerpo antes de que suelten la postura. Aliéntelos a divertirse con el estiramiento: ¡Reírse está bien! Recuérdeles ser conscientes de los otros alumnos del círculo y moverse de una manera que sea segura para todos.**



Haga que los alumnos formen un círculo con una distancia de separación de un brazo o menos entre ellos.

- *Comiencen en la postura de la Montaña, parándose firmes y erguidos.*
- *Exhalen: Busquen el equilibrio en la postura del Árbol, comenzando con los dedos del pie tocando el piso para no perder la estabilidad.*
- *Inhalen: Extiendan los brazos hacia arriba en forma de V, cruzando las muñecas con los brazos de los compañeros que tienen a cada lado para crear las ramas y extendiendo bien los dedos para formar las hojas.*
- *Elijan si quieren mantener un espacio libre entre su muñeca y la de los compañeros que tienen a cada lado o si desean juntar las muñecas para estar conectados.*

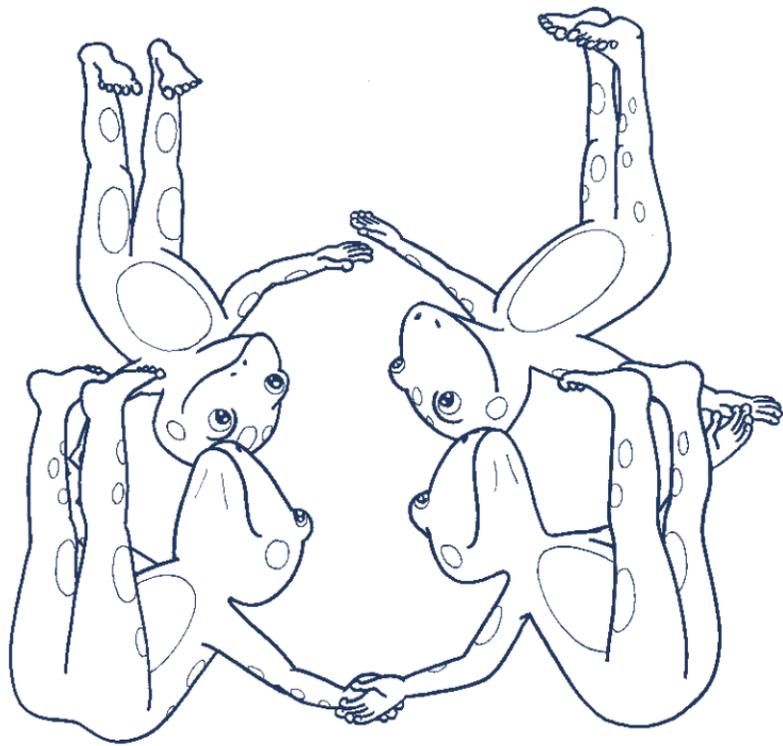
Cuénteles a los alumnos:

- *Recuerden bajar el pie si en algún momento sienten que necesitan rearmar la postura.*
- *Mientras hacemos equilibrio, observen si el apoyo de los compañeros que tienen a cada lado les ayuda a mantenerse firmes. ¿Pueden usar los brazos para ayudar a los compañeros que tienen a cada lado a mantenerse estables?*
- *¿Cómo se siente ser parte de un bosque que tiene tantos árboles altos y erguidos juntos?*

Pídales a los alumnos que repitan la práctica del lado contrario.

# *La Cascada en Grupo*

K-5



POSTURAS EN GRUPO

Los alumnos comienzan acostados boca arriba, en un círculo, con la cabeza apuntando hacia el centro del círculo.

- *Para la Cascada en Grupo, pueden elegir conectarse con sus compañeros de cada lado tomándose las manos o las muñecas, o bien pueden apoyar las manos sobre el vientre. Elijan la opción que les resulte más cómoda.*
- *Comiencen acostados boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados planos en el piso.*
- *Inhalen y, mientras exhalan, lleven las rodillas hacia el pecho.*
- *Inhalen, estiren las piernas y lleven los pies hacia el cielo, de modo que las piernas y el torso formen una letra L.*

- *Mantengan la postura mientras respiran algunas veces.*

— *Inhalen, exhalen.*

— *Inhalen, exhalen.*

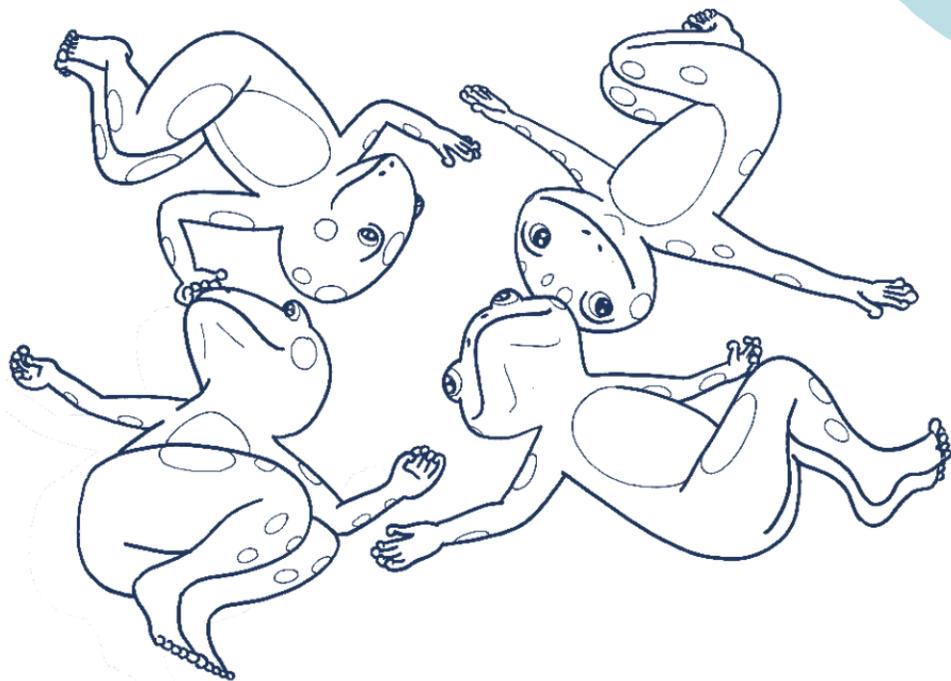
— *Inhalen, exhalen.*

- *Mientras exhalan, flexionen las rodillas hacia el pecho; luego, coloquen los pies planos en el piso con las rodillas flexionadas.*

Si a los alumnos les resulta más cómodo, pueden enrollar la mitad inferior de la colchoneta y ubicar esa parte debajo de sus caderas. Otra opción es ubicar las manos debajo de las caderas con las palmas mirando hacia la colchoneta.

# El Limpiaparabrisas en Grupo

K-5



POSTURAS EN GRUPO

Pida a los alumnos que se acuesten boca arriba formando un círculo, de modo que la cabeza de cada uno de ellos mire hacia el centro del círculo.

- *Para el Limpiaparabrisas en Grupo, pueden elegir conectarse con los compañeros que tienen a cada lado tomándose las manos o las muñecas, o bien pueden dejar las manos a los lados. Elijan la opción que les resulte más cómoda.*
- *Comiencen acostados boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados planos en el piso. Respiren.*

- *Exhalen y suavemente dejen caer las rodillas hacia la derecha.*
- *Inhalen y levanten las rodillas para regresarlas al centro.*
- *Exhalen y suavemente dejen caer las rodillas hacia la izquierda.*

Repitan este ejercicio algunas veces, alternando de lado. Exhalen y dejen caer las rodillas hacia el costado e inhalen para levantarlas y llevarlas al centro.

- *Liberen una pierna a la vez y regrésenla a la colchoneta; terminen en la postura de Descanso.*

# La Ola A y B en Grupo

4-5

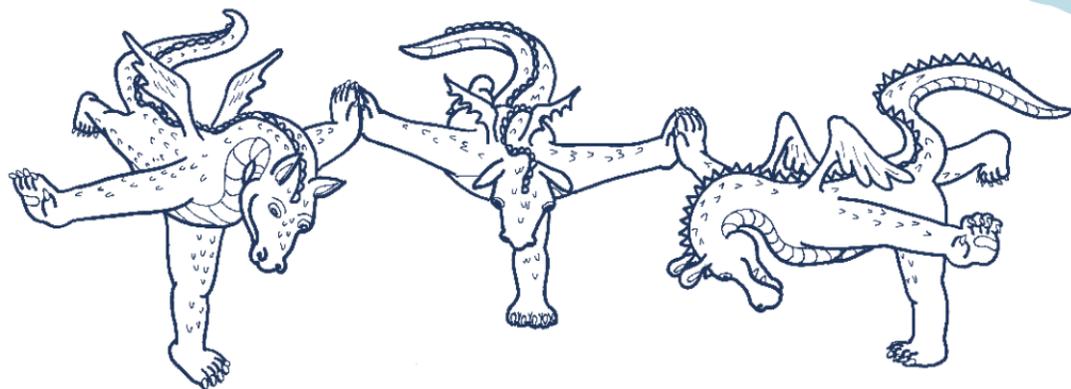


POSTURAS EN GRUPO

- *Comiencen en la postura del Surfista en Grupo.*
- *Ahora, sin mover las piernas, giren la palma de adelante hacia el cielo y, al inhalar, extiendan esa mano hacia arriba, por encima de la cabeza. Mientras levantan el brazo de adelante, imaginen que, como clase, formamos una gran flor que abre sus pétalos.*
- *Mientras exhalan, lleven la otra mano a la cadera. Respiren y, si se sienten estables, lleven esa mano hacia la pantorrilla de atrás. Presten atención a si sienten que se estira el costado.*
- *Hagamos una pausa y respiremos tres veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Cuando vuelvan a inhalar, mantengan las piernas quietas y dejen que el brazo de arriba los lleve de nuevo a la postura del Surfista. Exhalen.*
- *Ahora, sin mover las piernas, giren la palma de atrás hacia arriba, para que mire el cielo, y prepárense para pasar a la Ola B.*
- *Cuando vuelvan a exhalar, flexionen el codo de adelante y apoyen el antebrazo en el muslo de adelante.*
- *Al mismo tiempo, lleven el brazo de atrás hacia arriba hasta que las puntas de los dedos se extiendan hacia el centro del círculo. Ahora imaginen que el grupo es una flor que se cierra para irse a dormir. Los pétalos se cierran a medida que nos extendemos para tocarnos las manos.*
- *Hagamos una pausa y respiremos tres veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Cuando vuelvan a inhalar, mantengan las piernas quietas y dejen que el brazo de arriba los lleve de nuevo a la postura del Surfista. Mientras exhalan, giren los pies para que miren hacia adelante y dejen que los brazos se relajen a los costados del cuerpo.*
- *Den un paso hacia atrás para volver a la postura de la Montaña y prepárense para repetir la Ola A y B en Grupo del lado contrario.*

# *La Palanca en Grupo*

4-5

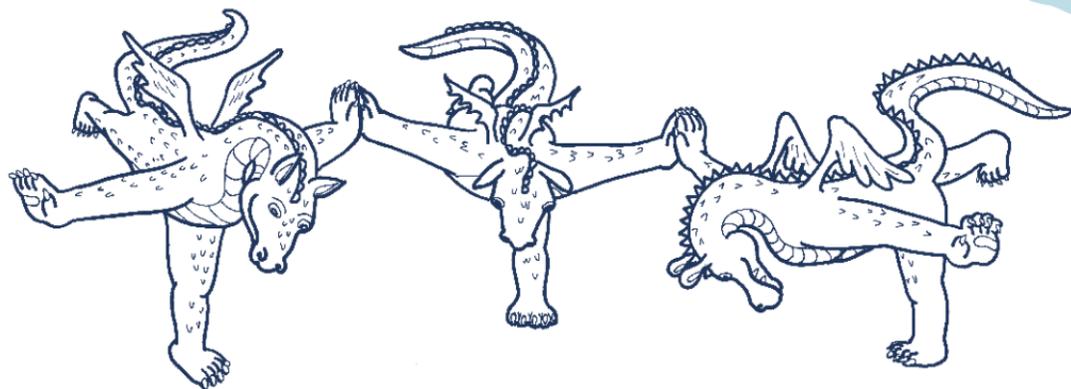


**POSTURAS EN GRUPO**

Haga que los alumnos formen un círculo con una distancia de separación de un brazo o menos entre ellos. Antes de comenzar, repase con los alumnos cómo encontrar una postura de Palanca segura y estable a partir de la Montaña. Decidan en grupo hasta dónde harán la bisagra de la postura de la Palanca en Grupo la primera vez que la practiquen juntos.

- *Comiencen en la postura de la Montaña, parados de pie delante de la colchoneta, hacia el centro del círculo, con las manos en las caderas.*
- *Conéctense con sus compañeros levantando los brazos hacia los costados y colocando palma contra palma con los compañeros que tienen a ambos lados. Pueden elegir mantener un espacio entre sus palmas y las de sus compañeros o dejar que las palmas se toquen. [NOTA: Los alumnos pueden ejercer una suave presión contra las palmas de sus compañeros, pero no deben sujetarse ni tomarse de las manos].*

- *Inhalen: Trasladen el peso al centro y hagan equilibrio sobre la pierna izquierda, mientras llevan los dedos del pie derecho hacia atrás del cuerpo, sin levantar aún el pie de la colchoneta.*
- *Exhalen: Sean conscientes de moverse al mismo tiempo que sus compañeros y de hacer la bisagra lentamente para llegar a la postura de la Palanca.*
- *Mantengan la postura mientras respiran entre una y tres veces. Pueden volver a apoyar los pies en el piso para recuperar el equilibrio en cualquier momento que sea necesario para que todos se mantengan seguros.*
  - *Al inhalar, elonguen el cuerpo desde la cabeza hasta los dedos del pie, y sientan cómo hacen equilibrio juntos con todo el grupo.*



## [CONTINUACIÓN]

- *Al exhalar, presionen la colchoneta con el pie apoyado, mientras sienten lo fuerte que es la pierna de apoyo.*
- *Presten atención a los pensamientos y sentimientos que aparecen cuando ven al grupo trabajando juntos en este desafío.*
- *¿Qué notan respecto a la forma que crea el grupo? ¿Qué imágenes les trae a la mente?*
- *Para salir de la postura, bajen el pie que está en el aire para que se encuentre con el pie que está en el suelo y quédense parados. Suelten los brazos a los costados en la postura de la Montaña.*
- *Preparémonos para hacer la Palanca en Grupo del lado contrario.*

Entre repeticiones, consulte a los alumnos si necesitan o quieren hacer algún cambio con respecto a cómo abordan la postura en grupo y cómo usted, como guía, puede ayudarlos.

**NOTA:** Asegúrese de impedir que los alumnos se sujeten unos de otros o se tireen entre ellos mientras se inclinan hacia adelante para no lastimar a los compañeros. Pídales que se inclinen desde las caderas a un ritmo controlado: Quizás puedan tomarse un momento para tocar el piso con el pie de atrás y luego inclinarse un poco más hacia adelante. Recuérdeles que trabajar juntos para que todos se mantengan seguros es una parte fundamental de su cooperación en esta postura.

# El Surfista en Grupo

4-5



POSTURAS EN GRUPO

Haga que los alumnos formen un círculo con una distancia de separación de un brazo o menos entre ellos. Compruebe que todos tengan el mismo pie adelante hacia el centro del círculo.

- *Comiencen en la postura del Surfista.*
- *Inhalen: Extiendan el brazo de adelante hacia el centro del círculo.*
- *Si es posible, dejen que el pulgar y el meñique toquen las manos de los compañeros que tienen a cada lado.*
- *Mantengan la postura mientras respiran algunas veces:*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Suelten los brazos y vuelvan a la Montaña. Preparémonos para hacer el Surfista en Grupo del lado contrario.*

Una opción es crear círculos más pequeños para que los dedos del pie de adelante de los alumnos se toquen. Como alternativa, puede proporcionarles un aro de hula-hula para que todos los alumnos sostengan en el centro del círculo.

# *La Victoria en Grupo*

2-5



**POSTURAS EN GRUPO**

Haga que los alumnos formen un círculo con una distancia de separación de un brazo o menos entre ellos.

- *Armen la postura de la Victoria con el pie derecho adelante y el pie izquierdo atrás.*
- *Inhalen: Enderecen los brazos hacia arriba, junto a las orejas, y estiren los dedos.*
- *Exhalen: Hagan presión hacia abajo con ambos pies. Flexionen la rodilla de adelante. Asegúrense de que la rodilla quede alineada con el tobillo y no avance más allá de los dedos del pie de adelante.*
- *Mientras inhalan, tómense de las manos con la persona que está a la izquierda y con la que está a la derecha, de modo que todo el grupo esté tomado de las manos formando un círculo, con los brazos por encima de la cabeza.*
- *Mientras exhalan, imaginen que, como grupo, están sosteniendo en alto algo inmenso. ¿Qué podrían estar sosteniendo?*
- *Respiremos entre tres y cinco veces.*
  - *Al inhalar, imaginen que su respiración se amplía y los hace crecer a medida que se extienden hacia arriba.*
  - *Mientras exhalan, busquen el equilibrio en las piernas haciendo presión firme en el suelo con el pie de atrás.*

- *Cuando vuelvan a inhalar, suelten las manos de sus compañeros. Cuando exhalen, lleven las manos a los costados del cuerpo.*
- *Inhalen: Enderecen la rodilla de adelante levemente para levantarse de la postura.*
- *Exhalen: Den un paso hacia adelante con el pie de atrás para quedar en la postura de la Montaña.*
- *Den un paso hacia atrás a la posición inicial.*

Haga que los alumnos repitan la postura del otro lado, girando para mirar hacia la derecha esta vez, con el pie izquierdo hacia el centro del círculo.

Pregunte a los alumnos:

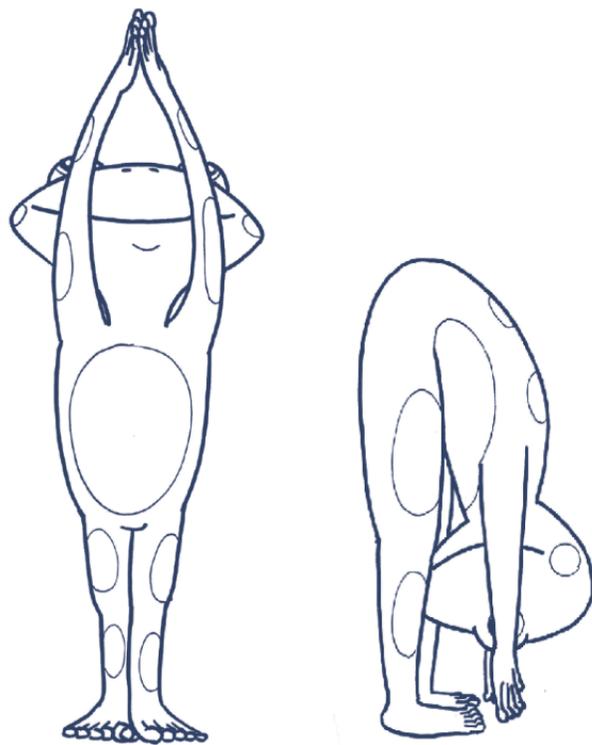
- *¿Cómo se siente practicar esta postura en grupo en lugar de individualmente?*

#### **Variaciones:**

- *Mientras practican la postura de la Victoria en Grupo, explore estas opciones de posición de las manos.*
  1. *Los brazos extendidos hacia arriba, sujetando las manos o las muñecas de los compañeros a cada lado.*
  2. *Los brazos hacia abajo, sujetando las manos o las muñecas de los compañeros a cada lado.*
  3. *Las manos en los hombros de los compañeros, de manera que todos los brazos estén conectados y formen un círculo cerrado.*

# *El Amanecer/el Atardecer*

K-5



**SECUENCIAS**

- *Comiencen en la postura de la Montaña, de pie con los brazos a los costados.*
- *Mientras inhalan bien profundo, giren las palmas hacia afuera y levanten los brazos desde los costados hasta que queden por encima de la cabeza, extendidos hacia el techo.*
- *Mientras exhalan, inclínense hacia adelante y lleven suavemente los brazos hacia abajo hasta tocarse las espinillas, los tobillos o quizás tocar el piso.*
- *Flexionen las rodillas levemente.*
- *Dejen que la cabeza cuelgue hacia abajo.*
- *Mientras inhalan, suavemente vuelvan a quedar erguidos mientras llevan los brazos hacia afuera y hacia arriba, imaginando al sol elevándose en el cielo.*
- *Luego, mientras exhalan, bajen suavemente las manos a los costados del cuerpo.*
- *Respiremos y repitamos esta secuencia algunas veces más.*
  - *Inhalen y lentamente levántense para llegar a la postura del Amanecer. Exhalen e inclínense para el Atardecer.*
  - *Inhalen, Amanecer. Exhalen e inclínense para el Atardecer.*
  - *Inhalen y extiéndase del todo hasta arriba hasta el Amanecer.*
  - *Exhalen y bajen las manos a los costados del cuerpo para regresar a la Montaña.*

# *El Gato/la Vaca*

---

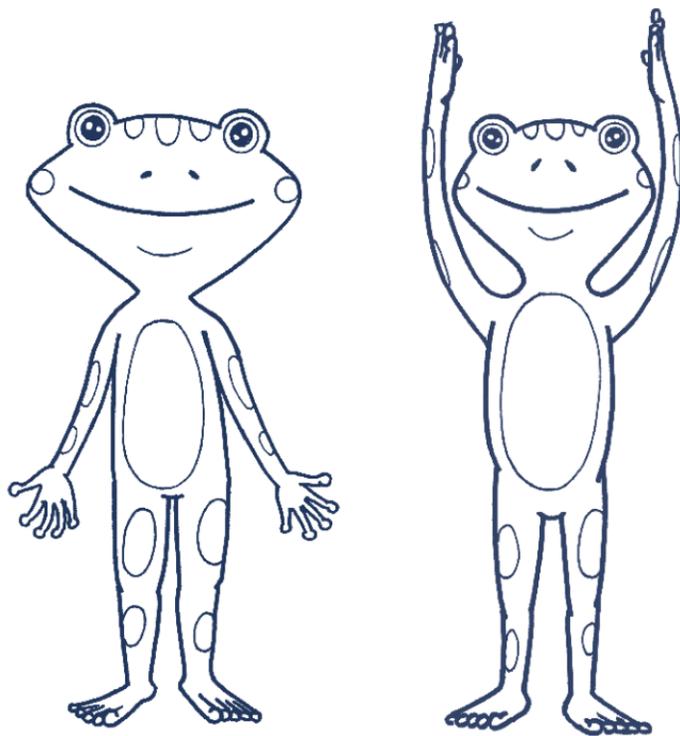
K-5



- *Comiencen en Manos y Rodillas sobre la colchoneta. Abran bien las manos.*
  - *Primero, inhalen profundo y sientan cómo el vientre se llena de aire.*
  - *Ahora exhalen lentamente y, mientras el aire sale del cuerpo, curven la espalda hacia el cielo, bajen la cabeza y lleven el mentón al pecho.*
  - *Este es el Gato.*
  - *Ahora inhalen profundo. Mientras el vientre se llena de aire, dejen que se hunda hacia el piso.*
  - *Levanten el mentón y el pecho para que la espalda forme una letra U.*
  - *Esta es la Vaca.*
  - *Exhalen, curven la espalda y mírense el vientre para hacer el Gato.*
  - *Inhalen, levanten el mentón y el pecho y dejen caer el vientre para hacer la Vaca.*
- Repitan esta secuencia varias veces, exhalando para el Gato e inhalando para la Vaca.
- *Ahora regresen suavemente a Manos y Rodillas.*

# *La Montaña/el Amanecer*

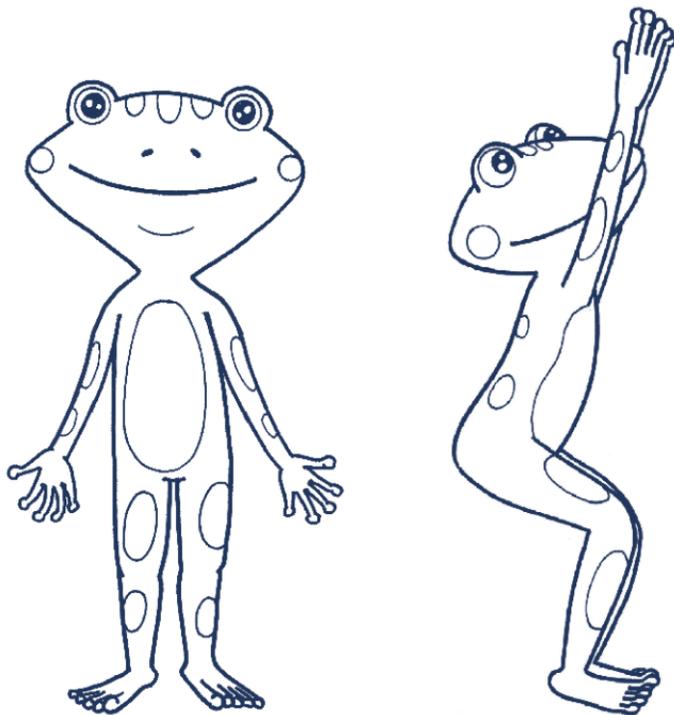
K-5



- *Comiencen en la postura de la Montaña, de pie con los brazos a los costados.*
- *Mientras inhalan, lleven los brazos hacia arriba desde los costados hasta que queden por encima de la cabeza (el Amanecer).*
- *Mientras exhalan, lleven los brazos de regreso a los costados para quedar en la postura de la Montaña.*
- *Repitamos esta secuencia algunas veces más.*
  - *Inhalen, Amanecer. Exhalen, Montaña.*
  - *Inhalen, Amanecer. Exhalen, Montaña.*

# *La Montaña/la Silla (Columpio)*

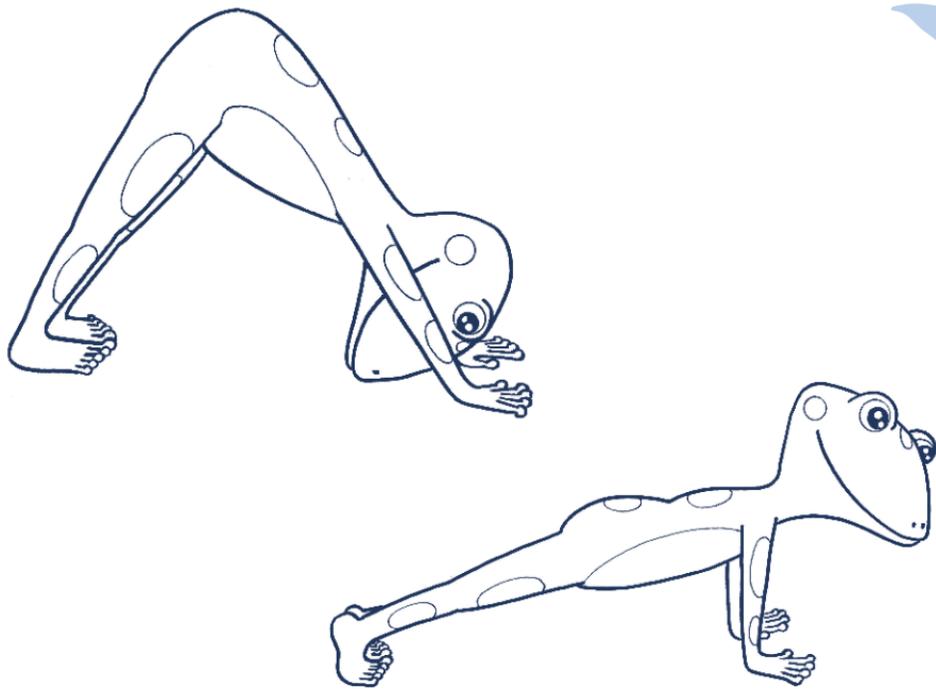
K-3



- *Comiencen en la postura de la Montaña, de pie con los brazos a los costados.*
- *Inhalen y levanten los brazos para la postura del Amanecer.*
- *Mientras exhalan, flexionen las rodillas y hundan las caderas hacia abajo, como si estuvieran sentándose en una silla invisible.*
- *Inhalen y permanezcan así.*
- *Exhalen y vuelvan a la Montaña.*
- *Inhalen, Silla.*
- *Exhalen, Montaña.*
- *Inhalen, Silla.*
- *Quedémonos así mientras respiramos profundo dos veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Mientras inhalan, vuelvan a enderezarse para quedar erguidos.*
- *Exhalen y vuelvan a bajar las manos a los costados para la postura de la Montaña.*

# *El Perro/la Plancha*

K-5

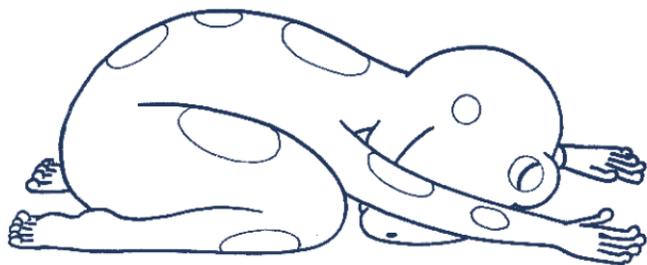


- *Comiencen en la postura del Perro.*
- *Inhalen y lleven los hombros sobre las palmas. Formen una línea recta con el cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Es posible que deban dar un paso atrás con los pies. Hagan presión hacia abajo con las manos y hacia atrás con los talones. Miren un punto en el piso adelante de ustedes. Esta es la Plancha.*
- *Mantengamos esta postura mientras respiramos una vez más. Si necesitan descansar, pueden hacer la Plancha con las rodillas sobre el suelo.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Inhalen. Ahora exhalen, y hagan presión con las manos y hacia atrás para volver al Perro.*
- *Inhalen, y lleven el cuerpo hacia adelante a la Plancha.*
- *Exhalen y vuelvan al Perro.*
- *Repitamos esta secuencia algunas veces más.*
  - *Inhalen, Plancha. Exhalen, Perro.*
  - *Inhalen, Plancha. Exhalen, Perro.*
- *Cuando terminen, lleven las rodillas a la colchoneta y vuelvan a Manos y Rodillas o a la Postura del Niño.*

# *La Postura del Niño/la Cobra*

---

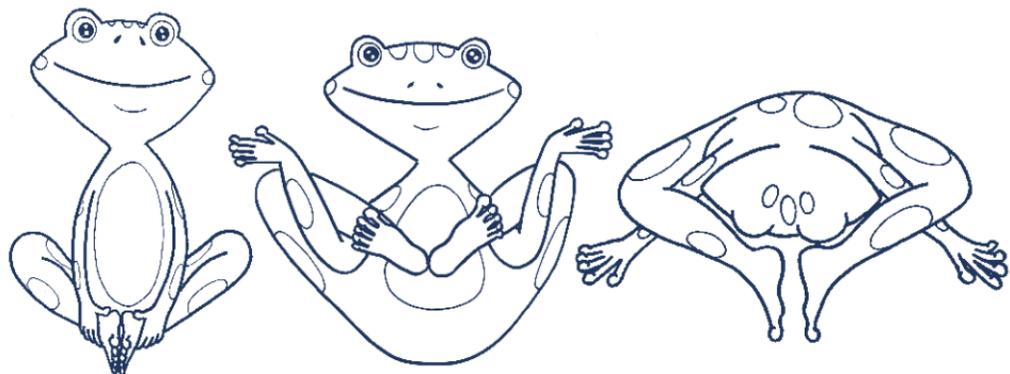
2-5



- *Comencemos en la postura de Manos y Rodillas.*
- *Mientras inhalan, lleven las caderas hacia los talones, estiren los brazos delante de ustedes y dejen que el torso se relaje y caiga hacia la colchoneta en la Postura del Niño.*
- *Desde la Postura del Niño, inhalen para llevar los hombros hacia adelante para que queden arriba de las muñecas y hacer la versión arrodillada de la postura de la Plancha (con los brazos rectos).*
- *Mientras exhalan, flexionen los codos y, lentamente, bajen todo el cuerpo hasta quedar acostados sobre el vientre, con las palmas sobre la colchoneta y los codos apuntando hacia atrás.*
- *Inhalen: Levanten la cabeza y el pecho, llevando los hombros hacia atrás y mirando hacia adelante en la postura de la Cobra. Para levantar la cabeza y el pecho, usen la fuerza de la espalda, en lugar de valerse de los brazos.*
- *Exhalen: Hagan presión con las palmas para volver a la Postura del Niño.*
- *Repitamos esta secuencia algunas veces más.*
  - *Inhalen y muévanse hacia adelante para hacer la Cobra. Exhalen y hagan presión para regresar a la Postura del Niño.*
  - *Inhalen, Cobra. Exhalen, Postura del Niño.*

# Secuencia de Cierre

K-5



## LA MARIPOSA

- *Comiencen por sentarse cómodamente.*
- *Suavemente junten las plantas de los pies. Dejen que las rodillas se abran hacia los lados.*
- *Mientras inhalan, siéntense un poco más derechos y dejen que las rodillas se relajen hacia abajo.*
- *Mientras exhalan, inclínense levemente hacia adelante sobre las piernas.*
- *Hagamos una pausa y respiremos tres veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Inhalen profundo y siéntense con el tronco bien erguido.*

## LA FLOR

- *Desde la Mariposa, apoyen las manos sobre las rodillas.*
- *Inhalen, eleven el pecho y miren hacia arriba.*
- *Exhalen y dejen que los hombros caigan hacia abajo. Esta es la Flor.*
- *Si desean sumarle equilibrio a la postura de la Flor, inhalen profundo, levanten el pecho e inclínense levemente hacia atrás para hacer equilibrio sobre los huesos sobre los que se sientan, mientras levantan cuidadosamente las piernas del piso. Busquen el equilibrio. Pueden dejar las manos*

*sobre las rodillas o pasarlas por debajo de las rodillas y las pantorrillas y girar las palmas hacia arriba.*

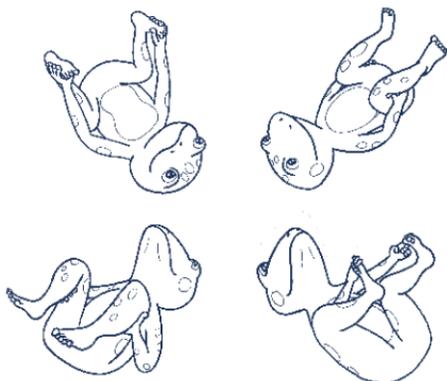
- *Hagamos una pausa y respiremos tres veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Bajen suavemente los brazos y las piernas para sentarse erguidos en la postura de la Mariposa.*

## LA TORTUGA

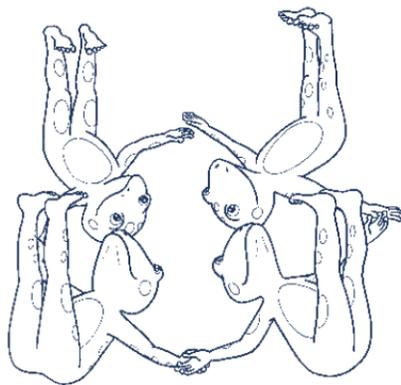
- *Comiencen sentados en la Mariposa.*
- *Inhalen y deslicen el brazo izquierdo por adentro y por debajo de la pierna izquierda, y el brazo derecho por adentro y por debajo de la pierna derecha, deslizando las palmas hacia adelante en el suelo.*
- *Exhalen e inclínense sobre las piernas. Relajen la cabeza hacia abajo.*
- *Mantengan la postura mientras respiran tres veces.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Inhalen y siéntense derechos mientras llevan los brazos desde abajo de las piernas a la postura de la Mariposa.*

# Secuencia de Cierre en Grupo

K-5



El Bebé Feliz en Grupo



La Cascada en Grupo



El Limpiaparabrisas en Grupo

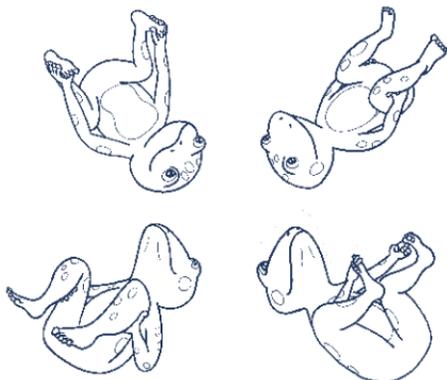
Pida a los alumnos que se acuesten boca arriba formando un círculo, de modo que la cabeza de cada uno de ellos mire hacia el centro del círculo.

## EL BEBÉ FELIZ EN GRUPO

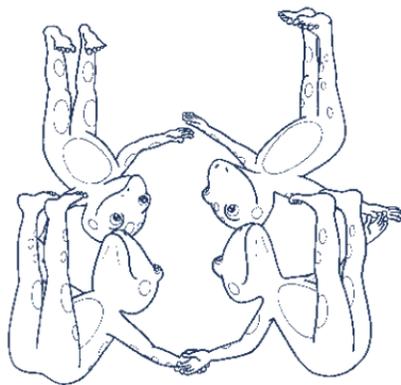
- *Lleven las rodillas al pecho, sosteniéndose de la parte posterior de las rodillas (entre la pantorrilla y el muslo, no de las espinillas).*
  - *Inhalen y presten atención a todos los lugares en que su cuerpo toca la colchoneta.*
  - *Mientras exhalan, abran las rodillas más anchas que el cuerpo y llévenlas hacia las axilas.*
  - *Inhalen y levanten los pies alejándolos del cuerpo. Los tobillos están sobre las rodillas y las plantas de los pies miran al techo.*
  - *Si la postura les resulta cómoda, mientras exhalan, caminen con las manos por las piernas para tomarse los tobillos, los pies o incluso los dedos gordos. Lleguen solo hasta donde les resulte cómodo, y mantengan la cabeza, el cuello y los hombros en el piso.*
- *Empujen suavemente las plantas de los pies hacia arriba, como si fueran a levantar el techo, mientras se ayudan con las manos para tirar las piernas hacia abajo de modo que las rodillas queden más cerca del suelo.*
  - *Suelten suavemente un pie a la vez para apoyarlo en la colchoneta, con las rodillas flexionadas.*
- Antes de continuar con las siguientes dos posturas de la secuencia, diga lo siguiente a los alumnos:
- *Todos podemos conectarnos y relajarnos como comunidad si nos unimos en una gran postura en grupo. Esto exigirá que nos tomemos de las manos o las muñecas con los compañeros que tenemos a cada lado. Si no quieren participar de este modo, coloquen las manos sobre el vientre. Si les gustaría participar, extiendan las manos a los costados para tomarse de las manos o las muñecas con sus compañeros. Elijan la opción que hoy les parezca más cómoda.*

# Secuencia de Cierre en Grupo [CONTINUACIÓN]

K-5



El Bebé Feliz en Grupo



La Cascada en Grupo



El Limpiaparabrisas en Grupo

## [CONTINUACIÓN]

### POSTURA DE LA CASCADA EN GRUPO

Los alumnos comienzan acostados boca arriba, en un círculo, con la cabeza apuntando hacia el centro del círculo. Sostienen la mano del compañero que tienen a cada lado o dejan las manos apoyadas sobre el vientre.

- *Inhalen. Mientras exhalan, lleven las rodillas hacia el pecho.*
- *Inhalen, estiren las piernas y lleven los pies hacia el cielo, de modo que las piernas y el torso formen una letra L.*
- *Mantengan la postura mientras respiran algunas veces.*
- *Mientras exhalan, flexionen las rodillas hacia el pecho; luego, coloquen los pies planos en el piso con las rodillas flexionadas.*

### EL LIMPIAPARABRISAS EN GRUPO

- *Desde esta posición (véase la Cascada en Grupo arriba), exhalen y suavemente deslicen las rodillas hacia un lado, manteniéndolas flexionadas.*
- *Inhalen y levanten las rodillas para volver al centro.*
- *Exhalen y deslicen las rodillas suavemente al otro lado.*
- *Inhalen y vuelvan al centro.*
- *Repitan la secuencia algunas veces, exhalando para llevar las rodillas al costado e inhalando para volver al centro.*

Si lo desea, pida a los alumnos que mantengan la postura en cada lado mientras respiran algunas veces.

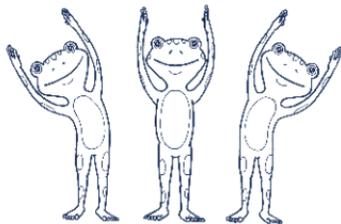
- *Inhalen y vuelvan al centro.*
- *Liberen una pierna a la vez y regrésenla a la colchoneta mientras se acomodan en la postura de Descanso.*

# Secuencia de Giro

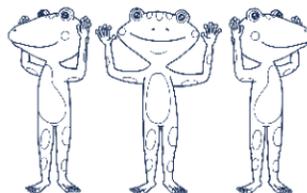
K-5



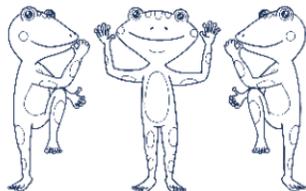
La Montaña



La Palmera Oscilante



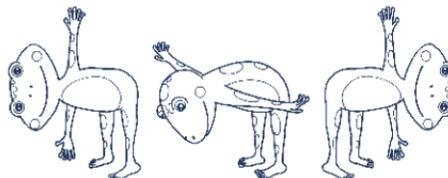
El Tridente/el Giro del Tridente



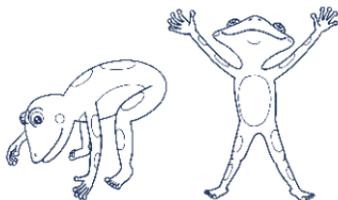
Codo a Rodilla



El Planeador



El Giro del Planeador



Recógelo



La Montaña

## **LA MONTAÑA**

- *Comiencen parados cómodos en sus colchonetas.*
- *Levanten suavemente la coronilla un poco más alto hacia el cielo, prestando atención a cómo se siente el cuerpo.*
- *Mientras inhalan bien profundo, giren las palmas hacia afuera y levanten los brazos desde los costados hasta que queden al lado de las orejas.*

## **LA PALMERA OSCILANTE**

- *Exhalen y mantengan los pies donde están mientras inclinan suavemente el torso, la cabeza, el cuello y los brazos hacia un lado.*
- *Inhalen y vuelvan a la posición de parados, con los brazos extendidos por sobre la cabeza.*
- *Exhalen y mantengan los pies donde están mientras suavemente inclinan el torso, la cabeza, el cuello y los brazos hacia el otro lado.*

- *Inhalen y vuelvan a la posición de parados, con los brazos extendidos por sobre la cabeza.*

## **EL TRIDENTE/EL GIRO DEL TRIDENTE**

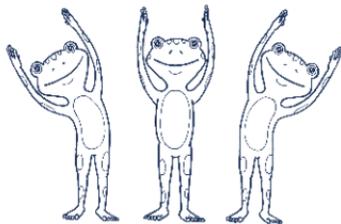
- *Luego, mientras exhalan, flexionen los codos y bajen los brazos lentamente para que los codos queden abiertos a la altura de los hombros y las yemas de los dedos apunten hacia arriba. Mantengan las palmas enfrentadas.*
- *Mantengan las palmas enfrentadas. Este es el Tridente.*
- *Inhalen profundo y párense un poco más derechos.*
- *Ahora hagan una pausa mientras exhalan.*
- *Inhalen profundo y contengan la respiración mientras giran suavemente las caderas a un lado de modo que el torso, la cabeza, el cuello y los brazos miren hacia ese lado.*
- *Hagan una pausa mientras exhalan.*

# Secuencia de Giro [CONTINUACIÓN]

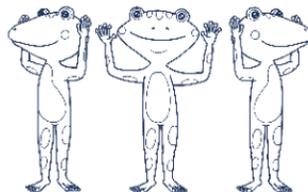
K-5



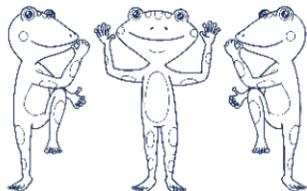
La Montaña



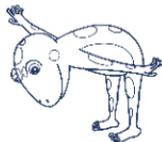
La Palmera Oscilante



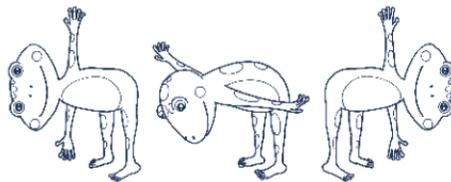
El Tridente/el Giro del Tridente



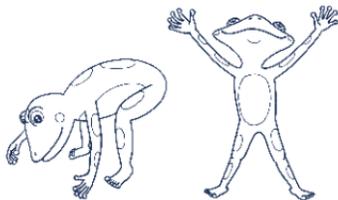
Codo a Rodilla



El Planeador



El Giro del Planeador



Recógelo



La Montaña

### **[EL TRIDENTE/EL GIRO DEL TRIDENTE, CONTINUACIÓN]**

- *Ahora vuelvan a respirar profundo, contengan la respiración y gíren suavemente de nuevo hacia el centro.*
- *Hagan una pausa nuevamente mientras exhalan.*
- *Repitamos esta postura del otro lado. Inhalen profundo y luego contengan la respiración mientras giran suavemente las caderas al otro lado, de modo que el torso, la cabeza, el cuello y los brazos miren hacia ese lado.*
- *Hagan una pausa mientras exhalan.*
- *Ahora vuelvan a respirar profundo, contengan la respiración y gíren suavemente de nuevo hacia el centro. Exhalen.*

### **CODO A RODILLA**

- *Inhalen y, mientras exhalan, levanten y flexionen una pierna y bajen el codo contrario hacia la rodilla levantada.*

- *Inhalen y vuelvan a bajar la pierna a la colchoneta mientras suavemente elevan la parte superior del cuerpo para regresar a la postura del Tridente.*
- *Hagan una pausa mientras exhalan.*
- *Mientras vuelven a inhalar, párense erguidos. Mientras exhalan, levanten y flexionen la otra pierna y bajen el codo contrario hacia la rodilla levantada.*
- *Inhalen profundo y vuelvan a bajar la pierna a la colchoneta mientras suavemente elevan la parte superior del cuerpo. Mientras exhalan, lleven las manos a los costados para quedar en la postura de la Montaña.*

### **EL PLANEADOR/EL GIRO DEL PLANEADOR**

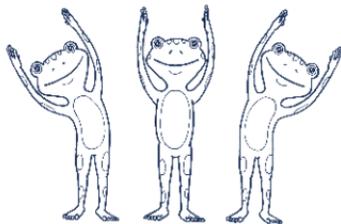
- *Mientras inhalan, extiendan los brazos en posición de T, con las palmas mirando hacia el suelo.*
- *Hagan una pausa mientras exhalan.*

# Secuencia de Giro [CONTINUACIÓN]

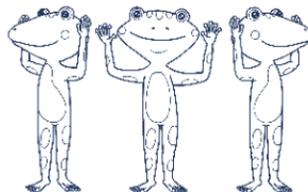
K-5



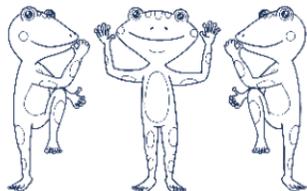
La Montaña



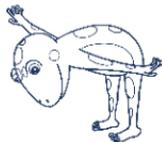
La Palmera Oscilante



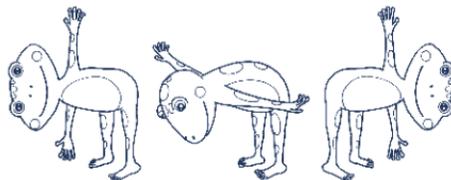
El Tridente/el Giro del Tridente



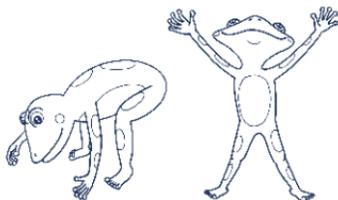
Codo a Rodilla



El Planeador



El Giro del Planeador



Recógelo



La Montaña

## **[EL PLANEADOR/EL GIRO DEL PLANEADOR, CONTINUACIÓN]**

- *Vuelvan a inhalar e inclínense hacia adelante desde las caderas hasta que el pecho quede paralelo a la colchoneta (el Planeador). Mantengan los brazos extendidos.*
- *Exhalen y giren el torso hacia un lado. Mantengan los brazos en la misma línea mientras bajan una mano hacia las rodillas y la otra mano se extiende hacia el cielo.*
- *Inhalen y vuelvan al centro, al Planeador.*
- *Exhalen y giren el torso hacia el otro lado. Mantengan los brazos en la misma línea mientras bajan una mano hacia las rodillas y la otra mano se extiende hacia el cielo.*
- *Inhalen y vuelvan al centro.*
- *Repitémoslo una vez más de cada lado.*
  - *Exhalen y giren el torso hacia un lado.*
  - *Inhalen y vuelvan al centro.*
  - *Exhalen y giren el torso hacia el otro lado.*

— *Inhalen y vuelvan al centro.*

- *Exhalen.*

## **RECÓGELO**

- *Mientras inhalan, piensen en lo que podrían necesitar hoy... ¿determinación, curiosidad, confianza, valentía, calma o alguna otra cosa?*
- *Mientras exhalan, flexionen las rodillas, inclínense hacia adelante y bajen los brazos con un movimiento como si recogieran algo. Imaginen que están “recogiendo” lo que sea que necesitan hoy.*
- *Mientras inhalan, vuelvan lentamente a quedar erguidos y lleven ese sentimiento o actitud por encima de la cabeza.*
- *Mientras exhalan, imaginen que permiten que lo que recogieron bañe su cuerpo entero mientras bajan los brazos a los costados del cuerpo.*

# Secuencia de Nuevo Comienzo

K-5



La Montaña



El Amanecer



El Atardecer



El Mono



El Atardecer



La Plancha



La Cobra



El Perro



El Mono



El Atardecer



El Amanecer



La Montaña

## **LA MONTAÑA/EL AMANECER/EL ATARDECER**

- *Comiencen en la postura de la Montaña, de pie con los brazos a los costados.*
- *Mientras inhalan bien profundo, giren las palmas hacia afuera y levanten los brazos desde los costados hasta que queden por encima de la cabeza, extendidos rectos hacia el techo.*
- *Mientras exhalan, inclínense hacia adelante y lleven suavemente los brazos hacia abajo hasta tocarse las espinillas, los tobillos o quizás tocar el piso. Flexionen las rodillas un poco y dejen que la cabeza cuelgue hacia abajo.*

## **EL MONO/EL ATARDECER**

- *Mientras inhalan, eleven el pecho y miren hacia adelante, llevando las manos a las espinillas.*
- *Mientras exhalan, flexionen las rodillas hasta que puedan poner las manos en el piso.*

## **LA PLANCHA**

- *Ahora, mientras inhalan, den un paso hacia atrás con los pies para que el cuerpo forme una línea recta desde los pies hasta la cabeza. Hagan presión hacia abajo con las manos y hacia atrás con los talones. Pongan las rodillas en el suelo si necesitan más apoyo.*

## **LA COBRA**

- *Mientras exhalan, bajen el pecho a la colchoneta.*

*Flexionen los codos y mantengan las palmas en la colchoneta, cerca de los hombros.*

- *Mientras inhalan, levanten la cabeza y el pecho de la colchoneta apenas un poco. Miren directo hacia adelante.*

## **EL PERRO/EL MONO**

- *Mientras exhalan, hagan presión con las manos hacia abajo y empujen las caderas hacia atrás para hacer el Perro. Respiren algunas veces.*
- *Mientras inhalan, den un paso para acercar los pies a las manos, levanten el pecho y miren hacia adelante.*
- *Mientras lo hacen, lleven las manos a las espinillas.*

## **EL ATARDECER/EL AMANECER/LA MONTAÑA**

- *Mientras exhalan, inclínense hacia adelante y dejen que la cabeza cuelgue hacia abajo. Flexionen las rodillas un poco.*
- *Mientras inhalan, hagan presión con los pies sobre la colchoneta y lleven los brazos bien por encima de la cabeza mientras vuelven a quedar erguidos.*
- *Mientras exhalan, vuelvan a bajar suavemente los brazos a los costados del cuerpo para quedar en la postura de la Montaña.*

# Secuencia de Nuevo Comienzo, Parte 1

K-5



La Montaña



El Amanecer



El Atardecer



El Mono



El Atardecer



El Amanecer



La Montaña

## **LA MONTAÑA**

- *Comiencen parados cómodos en sus colchonetas.*
- *Levanten suavemente la coronilla un poco más hacia el cielo, prestando atención a cómo se estira la espalda mientras lo hacen.*

## **EL AMANECER**

- *Mientras inhalan bien profundo, levanten los brazos desde los costados hasta que queden por encima de la cabeza, extendidos hacia el techo.*

## **EL ATARDECER**

- *Mientras exhalan, vuelvan a llevar los brazos hacia abajo por los costados al mismo tiempo que se inclinan hacia adelante.*
- *Flexionen las rodillas levemente.*
- *Coloquen las manos sobre las espinillas, los pies o la colchoneta. Elijan la opción que les resulte más cómoda.*
- *Dejen que todo el torso se relaje sobre las piernas.*

## **EL MONO**

- *Mientras inhalan, eleven el pecho y miren hacia adelante, deslizado las manos hacia arriba por las espinillas. Deténganse cuando la espalda esté paralela al piso. Exhalen.*
- *Hagan una pausa y respiren profundo una vez.*

## **EL ATARDECER**

- *Mientras exhalan, inclínense nuevamente hacia adelante desde las caderas para volver a quedar de pie e inclinados hacia adelante.*

## **EL AMANECER**

- *Mientras inhalan, hagan presión con los pies en la colchoneta, flexionen las rodillas un poco y levanten los brazos desde los costados, otra vez en un movimiento de Amanecer, mientras vuelven a quedar erguidos con las palmas por encima de la cabeza.*

## **LA MONTAÑA**

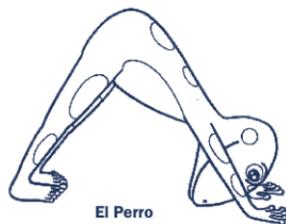
- *Mientras exhalan, bajen suavemente los brazos a los costados del cuerpo para quedar en la postura de la Montaña.*

# Secuencia de Nuevo Comienzo, Parte 2

K-5



La Postura del Niño



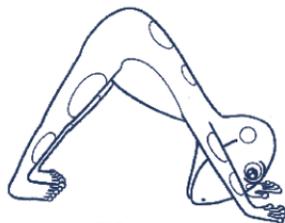
El Perro



La Plancha



La Cobra



El Perro



La Postura del Niño

## **LA POSTURA DEL NIÑO**

- *Comiencen en la Postura del Niño. Inhalen profundo.*

## **EL PERRO**

- *Mientras exhalan, hagan presión hacia abajo con las palmas y levanten las caderas a la postura del Perro.*

## **LA PLANCHA**

- *Ahora, mientras inhalan, suavemente vayan hacia adelante para hacer la Plancha, extendiendo el cuerpo desde la cabeza hasta los talones.*

## **LA COBRA**

- *Mientras exhalan, bajen el cuerpo a la colchoneta. Flexionen los codos y mantengan las palmas en la colchoneta, cerca de los hombros.*

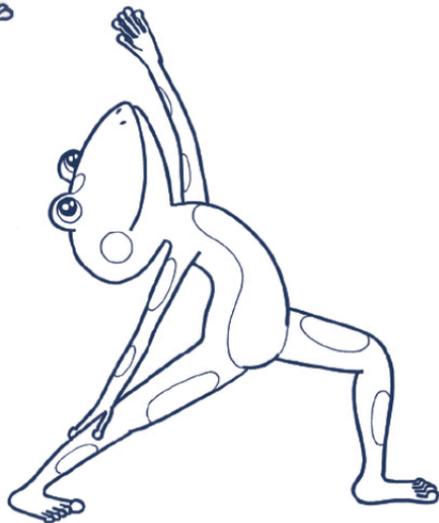
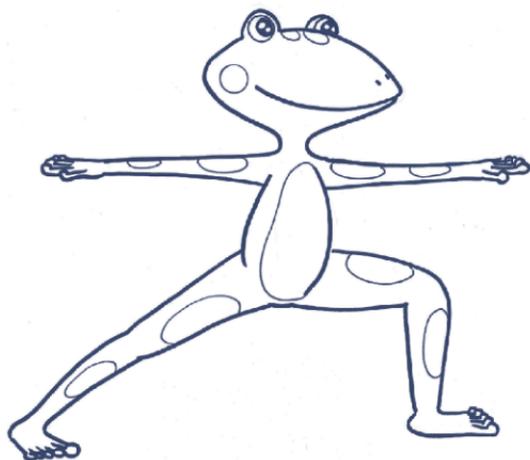
- *Mientras inhalan, levanten la cabeza y el pecho de la colchoneta para hacer la Cobra, y miren hacia adelante.*

## **EL PERRO**

- *Mientras exhalan, hagan presión hacia abajo con las palmas y levanten las caderas para volver al Perro.*
- *Hagamos una pausa para respirar una vez mientras hundan los talones hacia abajo y estiran las piernas.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Ahora vuelvan suavemente a la Postura del Niño.*

# *Secuencia de la Playa*

K-1



**SECUENCIAS**

- *Comiencen mirando el borde largo de la colchoneta en la postura de la Montaña. Imaginen que están nadando en el mar y hacen grandes movimientos con los brazos para nadar.*
- *Ahora imaginen que se están subiendo a su tabla de surf para estar listos para atrapar una ola. Con un salto o un paso, separen bien los pies en la colchoneta y extiendan los brazos en forma de T.*
- *Mientras exhalan, giren los dedos del pie derecho hacia la derecha y flexionen la rodilla derecha para la postura del Surfista.*
- *Hagamos una pausa y respiremos una vez.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *Ahora, sin mover las piernas, mientras inhalan, giren la palma de atrás hacia arriba, para que mire el cielo.*
- *Mientras exhalan, flexionen el codo de adelante, apoyen el antebrazo en el muslo y lleven el otro brazo hacia arriba para hacer la Ola.*
- *Hagamos una pausa y respiremos una vez.*
  - *Inhalen, exhalen.*

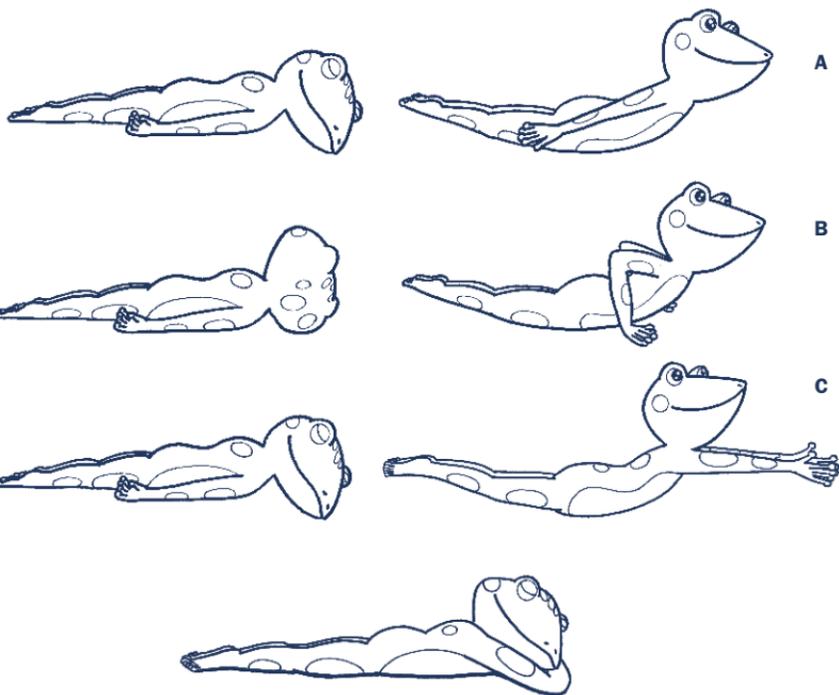
- *Ahora inhalen y vuelvan a la postura del Surfista.*
- *Exhalen y vuelvan a la postura de la Ola.*
- *Inhalen, Surfista.*
- *Exhalen, Ola.*
- *Inhalen, vuelvan a Surfista.*
- *Mientras exhalan, giren ambos pies para que vuelvan a mirar hacia adelante y den un paso para regresar a la Montaña.*
- *Hagamos una pausa y respiremos una vez.*
  - *Inhalen, exhalen.*
- *¡Ahora nademos un poco antes de atrapar nuestra siguiente ola!*

Repitan la secuencia del lado contrario.

En la postura de la Montaña, muestre diferentes movimientos para nadar con los brazos. También puede pedirles a los alumnos que se acuesten boca abajo y hagan movimientos de natación. Considere la posibilidad de alternar entre movimientos de natación acostados boca abajo y de pie en la Montaña para aumentar el nivel de actividad.

# Secuencia de Superhéroe

2-5



- *Comiencen acostados boca abajo, con las piernas juntas y los brazos rectos y cerca de los costados del cuerpo. Los pulgares deben estar junto al cuerpo, y el dorso de las manos debe descansar sobre el piso.*

## **SUPERHÉROE A**

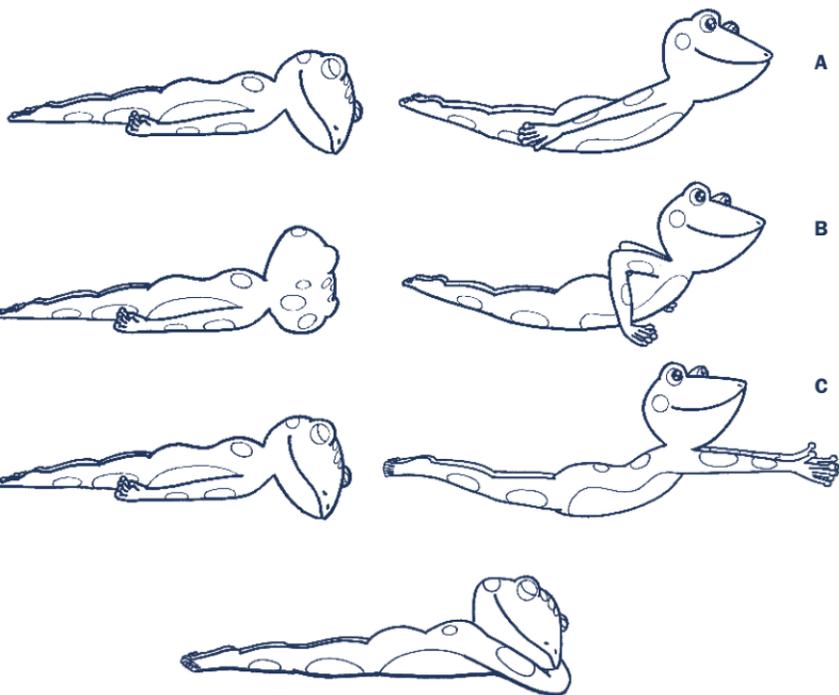
- *Mantengan el dorso de las manos sobre la colchoneta. Aprieten las piernas para juntarlas y, cuando inhalen, levanten las piernas, el pecho y la cabeza de la colchoneta. Quedémonos así mientras hacemos tres respiraciones:*
  - *Al inhalar, extiendan el pecho hacia adelante y los pies detrás de ustedes.*
  - *Al exhalar, lleven el ombligo hacia la columna vertebral para sostener la espalda, y envíen los hombros hacia atrás alejándolos de las orejas.*
  - *Inhalen, exhalen.*

— *Inhalen, exhalen.*

- *Cuando vuelvan a exhalar, aflójense y bajen. Formen una almohada con las manos y apoyen la cabeza sobre un lado.*

## **SUPERHÉROE B**

- *Flexionen los codos y coloquen las palmas planas sobre la colchoneta junto al tórax, con los codos apuntando hacia atrás. Ajusten los codos hacia el cuerpo, aprieten las piernas para juntarlas y, cuando inhalen, levanten las piernas, el pecho y la cabeza de la colchoneta. Quedémonos así mientras hacemos tres respiraciones:*
  - *Al inhalar, extiendan el pecho hacia adelante y los pies detrás de ustedes.*
  - *Al exhalar, lleven el ombligo hacia la columna vertebral para sostener la espalda, y lleven los hombros hacia atrás alejándolos de las orejas.*



### **[SUPERHÉROE B, CONTINUACIÓN]**

- *Inhalen, exhalen.*
- *Inhalen, exhalen.*
- *Cuando vuelvan a exhalar, aflójense y bajen. Formen una almohada con las manos y apoyen la cabeza sobre el otro lado.*

### **SUPERHÉROE C**

- *Levanten los brazos por encima de la cabeza, junto a las orejas, con las palmas enfrentadas. Aprieten las piernas para juntarlas e inhalen mientras levantan las piernas, el pecho y la cabeza. Quedémonos así mientras hacemos tres respiraciones.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*
  - *Inhalen, exhalen.*

- *Al exhalar, aflojen el cuerpo y déjenlo caer sobre la colchoneta. Formen una almohada con las manos y apoyen la cabeza sobre los brazos.*

# Secuencia de Todos los Lados de la Historia

K-5

La Montaña



El Amanecer



El Atardecer



La Plancha



La Plancha Lateral  
(primer lado)



La Plancha Lateral  
(segundo lado)



La Cobra



El Perro



Manos y Rodillas



La Postura del Niño



## **LA MONTAÑA/EL AMANECER**

- *Comiencen parados cómodos en sus colchonetas.*
- *Levanten suavemente la coronilla un poco más hacia el cielo, prestando atención a cómo se estira la espalda mientras lo hacen.*
- *El primer lugar que podemos mirar es justo delante de nosotros.*
- *Mientras inhalan bien profundo, giren las palmas hacia afuera y levanten los brazos desde los costados hasta que queden extendidos rectos hacia el techo.*

## **EL ATARDECER**

- *Mientras exhalan, vuelvan a llevar los brazos hacia abajo por los costados al mismo tiempo que se inclinan hacia adelante.*
- *Flexionen las rodillas levemente.*
- *Coloquen las manos sobre las espinillas, los pies o la colchoneta. Elijan la opción que les resulte más cómoda.*
- *Hagan una pausa mientras respiran y dejen que todo el torso se relaje sobre las piernas.*

- *Ahora miren detrás de ustedes. ¿Ven algo de un modo diferente desde esta perspectiva?*

## **LA PLANCHA/LA PLANCHA LATERAL**

- *Cuando vuelvan a inhalar, bajen a la postura de Manos y Rodillas.*
- *Y mientras exhalan, den un paso hacia atrás con los pies para quedar en posición de hacer lagartijas, en la postura de la Plancha. Las rodillas pueden estar arriba o abajo.*
- *Mientras inhalan, formen una línea recta con el cuerpo que se extienda desde la cabeza hasta los dedos de los pies (o las rodillas, si las tienen apoyadas en el suelo). Esta es la Plancha.*
- *¿Qué ven desde este punto de vista?*
- *Ahora estiren los dedos de una mano como si fuera una estrella de mar.*
- *Lleven el peso del cuerpo a esa mano.*
- *Suavemente muevan el cuerpo hacia ese lado.*
- *Si tienen las rodillas apoyadas, mantengan la rodilla y la espinilla de abajo sobre el suelo a modo de apoyo, con el pie apuntando hacia atrás.*

La Montaña



El Amanecer



El Atardecer



La Plancha



La Plancha Lateral  
(primer lado)



La Plancha Lateral  
(segundo lado)



La Cobra



El Perro



Manos y Rodillas



La Postura del Niño



## **[LA PLANCHA/LA PLANCHA LATERAL, CONTINUACIÓN]**

*Estiren la pierna de arriba y coloquen el borde interno de ese pie en el piso. Aquí hagan equilibrio con una rodilla flexionada y una pierna extendida.*

- *Si tienen ambas rodillas levantadas, pongan un pie encima del otro y hagan equilibrio sobre el borde externo del pie de abajo.*
- *La mano de arriba puede quedar apoyada sobre la cadera o, si lo prefieren, pueden levantar el brazo izquierdo en el aire.*
- *Esta es otra perspectiva que podemos adoptar: Podemos mirar a nuestros lados, a la izquierda y a la derecha.*
- *Válganse de la curiosidad para observar qué o a quién tienen a cada lado. ¿Qué pueden ver desde aquí?*
- *Ahora lleven lentamente el cuerpo al centro para regresar a la Plancha.*
- *Repitamos este proceso del otro lado.*
- *Esta vez, extiendan los dedos de la otra mano como si fuera una estrella de mar.*
- *Lleven el peso del cuerpo a esa mano.*

- *Lleven lentamente el cuerpo hacia ese lado, ya sea con una rodilla apoyada o con ambas piernas extendidas y un pie encima del otro.*
- *Ahora lleven la mano de arriba a la cadera o extiendan el brazo en el aire.*
- *¿Ven algo de un modo diferente desde esta perspectiva?*
- *Ahora lleven lentamente el cuerpo al centro para regresar a la Plancha.*
- *Bajen lentamente el cuerpo a la colchoneta.*

## **LA COBRA**

- *Flexionen los codos y pongan las palmas en la colchoneta, cerca de los hombros. Van a mantener los codos flexionados.*
- *Presionen las manos y los empeines suavemente hacia abajo.*
- *Mientras inhalan, levanten la cabeza y el pecho de la colchoneta apenas un poco. Usen la fuerza de la espalda, y no de los brazos para elevarse. Mantengan los codos flexionados.*
- *Mientras exhalan, miren directo hacia adelante y aprieten los codos contra el cuerpo.*

La Montaña



El Amanecer



El Atardecer



La Plancha



La Plancha Lateral  
(primer lado)



La Plancha Lateral  
(segundo lado)



La Cobra



El Perro



Manos y Rodillas



La Postura del Niño



## **[LA COBRA, CONTINUACIÓN]**

- *También pueden mirar hacia arriba y ver el cielo. ¿Qué podría haber arriba de nosotros en el mundo?*
- *Hagan una pequeña inhalación.*
- *Mientras exhalan, vuelvan a bajar suavemente el pecho y la cabeza hacia la colchoneta.*
- *Hagan una pequeña inhalación.*

## **EL PERRO**

- *Mientras exhalan, presionen las manos contra el piso, giren los dedos de los pies, lleven las caderas bien hacia arriba y extiendan las piernas mientras hacen presión hacia atrás para volver al Perro.*
- *Hagan una pausa y respiremos una vez.*
- *Ahora podemos mirar hacia abajo. ¿Qué podrían encontrar en el suelo?*

## **MANOS Y RODILLAS**

- *Regresen lentamente a Manos y Rodillas.*

- *De hecho, hay muchísimas formas de ver el mundo. Comenzando desde un lado, muevan la cabeza en un círculo de manera muy lenta y suave. Pueden mirar desde aquí, aquí, aquí, aquí, aquí, aquí...desde cada ángulo posible.*

## **LA POSTURA DEL NIÑO**

- *Ahora, mientras mantienen las rodillas donde están, muevan un pie hacia el otro hasta que los dedos gordos se toquen.*
- *Suavemente lleven las caderas hacia atrás, a los talones.*
- *Y ahora extiendan los brazos delante de ustedes.*
- *Dejen que el pecho se hunda lentamente en la colchoneta.*
- *Pero no debemos olvidar mirar nuestro interior. En silencio, tómense un momento para observar qué sentimientos o pensamientos los visitan ahora. Presten atención a cómo su cuerpo se siente ahora.*





UNIVERSITY  
*of* VIRGINIA

*Lo hizo posible*

