



## GUÍA DE TRABAJO: CLASE DE ORIENTACIÓN II

NIVELES: 3° Y 4° BÁSICO

Ps. Marisol Suranyi G.

27 de Abril de 2020

Para continuar con el apoyo entregado a través de la **asignatura de Orientación**, les enviamos la siguiente actividad. En este caso el **objetivo** es: Fomentar la capacidad de regulación emocional de nuestros estudiantes, y el encuentro positivo con sus familiares, como base para su salud mental.

### Actividad a desarrollar

Antes de comenzar, recuerde que una persona adulta debe apoyar al niñ@ leyendo las instrucciones (en su totalidad, antes de comenzar) y **motivarl@** para que realice las actividades.

#### 1) Yoga en Casa!

Muchos de ustedes ya conocen de qué se trata el Yoga, pero algunos aún no, así que comenzaremos con algunas posturas muy simples para que realicen en sus casas. Para empezar la actividad deben buscar un lugar en donde puedan tener un poco de espacio (ojalá sobre una alfombra, pues debe ser una superficie plana), usar ropa cómoda, y estar sin zapatos.

Recuerden que al hacer cada postura deben **respirar profundamente** (5 veces), de forma suave y despacio, y mantenerse en esa posición hasta terminar las 5 respiraciones.

Para cambiar de postura **los movimientos deben ser suaves!** Cuiden su espalda manteniéndola derecha y sin hacer movimientos bruscos... Empecemos!



Ahora, debes **elegir a una persona en tu casa (que puede ser de tu edad o mayor) a quien le puedas enseñar 3 (o si pueden más) de estas poses de Yoga**, (si es alguien a quien le cuesta mucho, puedes escoger las más fáciles y decirle que haga sólo lo que pueda), y responder las siguientes preguntas:

¿A quién elegiste? Y ¿Porqué a esa persona? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuál fue la postura más difícil para esa persona? \_\_\_\_\_

¿Cuál fue la postura más fácil para esa persona? \_\_\_\_\_

¿Para qué crees tú que sirve hacer Yoga? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Es bueno recordar que **hacer cosas juntos nos ayudará a conocernos mejor**, servirá para relajarnos y reírnos un rato. Pero, también es importante saber que **en este período las personas pueden sentirse mal de diferentes maneras** (algunos más enojados, con menos paciencia, o tristes.. ) Y por lo tanto necesitaremos apoyarnos entre todos.

Mucha fuerza, cariño y paciencia en este tiempo!