



## 12º ENCUENTRO INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN INFANTIL

*Ambientes que habilitan la experiencia de aprender  
¿Cómo enseñar a las infancias hoy?*

3, 4 y 5 de Mayo 2019 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires

encuentro@omep.org.ar www.omep.org.ar



### **Título y subtítulo de la Experiencia:**

*“Yoga para Niños/as. Experiencia en el Jardín Maternal.*

*Nuevos espacios de recreación y meditación para las infancias de hoy”*

**Analía Lorena Palacios, Rosana Lourdes Porcel y María de las Mercedes Etchepare.**

**IFDC Bariloche. San Carlos de Bariloche. Río Negro. Argentina.**

### **Eje temático elegido:**

- ✓ Buenas experiencias educativas

**Nombre del Trabajo:** *“Yoga para Niños/as. Experiencia en el Jardín Maternal. Nuevos espacios de recreación y meditación para las infancias de hoy”.*

### **1. Fundamentación teórica de la experiencia.**

En esta experiencia, denominada *“Ser parte... con confianza y disfrute”*, nos propusimos interpretar el acto de apropiación de contenidos -de conocimientos a enseñar y aprender- como un proceso con alternativas, con progresivos acercamientos a la realidad a través de situaciones que presentan a los objetos de conocimiento para su exploración, como fuente de interrogantes, y no como algo dado desde la única y lineal concepción de los/as adultos/as. Trabajar con niños/as pequeños desde la idea del enriquecimiento mutuo a partir de los aportes de cada uno/a, sustenta la formación en valores democráticos. Pero ¿cómo educar desde esta mirada en un mundo complejo como el actual? Partimos de un posicionamiento respecto a la formación de sujetos capacitados para expresarse, empoderarse, comunicarse, contactarse, formar un pensamiento crítico y autónomo, sentirse parte responsable de los sucesos personales y sociales.

La propuesta que aquí se presenta, se sustenta en que *disfrutar*, es más accesible para un/a niño/a que para una persona adulta, ya que está en contacto directo con las sensaciones de su cuerpo y con la fantasía ligada al juego, experiencias que deben contar con la posibilidad de expresarse. Es importante facilitar espacios de encuentro y de disfrute a partir de compartir vivencias sencillas y cotidianas que producen alegría si se pueden apreciar, con tan solo prestarles atención: *estar juntos, sentir el ambiente, ponernos en contacto*. El ritmo de vida en la sociedad actual no valora el disfrute y por el contrario impone bloqueos, limitaciones, expectativas, mandatos, competencia:

La difundida fascinación por el yoga así como la crisis actual en educación son manifestaciones de la profunda conmoción y el cambio de nuestra civilización occidental (...) El crecimiento alarmante en los niveles de estrés de nuestros alumnos y un aumento exponencial de la imposibilidad de los mismos para prestar atención coincide con nuestra preferencia por usar remedios naturales siempre que sea posible (Flak y De Coulon, 2018: 13-14).

La modalidad para la presentación del tema “*Ser parte... con confianza y disfrute*” procuró direccionar la apreciación por medio de los sentidos: en el primer encuentro, en el contacto con uno mismo; en el segundo, con el grupo de pares y adultos/as; en el tercero, con la naturaleza; para finalmente compartir el disfrute en un espacio abierto junto con integrantes de las familias a modo de cierre y despedida.

Lo antes expuesto se sustenta en que a través del Yoga se estimula el crecimiento en salud y armonía. Su práctica mejora la coordinación del movimiento corporal, la flexibilidad, la precisión, el equilibrio y la capacidad respiratoria. A su vez se fomentan mejoras a nivel intelectual, como la capacidad de concentración, la atención y la memoria. A nivel emocional, reduce la agresividad y la ansiedad, otorga autoconfianza; y con ello, aporta una experiencia que permite entrar en contacto con el interior de uno mismo desde el amor y la serenidad, dimensiones que abarcan a todas las personas por igual (Ianantuoni, 2016).

## **2. Antecedentes.**

Los/as alumnos/as con frecuencia llevan tensiones a la escuela que obstaculizan el bienestar individual y grupal. Esto se traduce en conductas agresivas, que imitan numerosos modelos de violencia experimentados en la sociedad. Por el contrario, una atmósfera de cooperación y armonía facilitan los aprendizajes (Flak y De Coulon, 2018). Tal ambiente puede verse favorecido por medio de una práctica sistemática en procura del bienestar, como la que ofrece el Yoga.

En este sentido, compartimos las palabras de Ianantuoni (2016), cuando enuncia variadas problemáticas que aquejan a las infancias de hoy:

Hoy en día, sobre todo los niños que viven en la ciudad, con poca actividad física en la escuela, sentados en el salón de clase durante muchas horas y otras tantas en casa frente al televisor o la computadora, ven afectadas su salud y las posibilidades de un buen desarrollo físico y mental. Además, es un error común creer que los niños están libres de estrés. Por el contrario, todos los días se exponen a él al estar sometidos a la exigencia escolar y a la competencia con sus compañeros, además de los problemas y tensiones familiares y sociales que los rodean y que se traducen en miedos, agresividad y en variadas enfermedades.

Es entonces que el Yoga permite poner en práctica la experimentación a partir del juego, de manera divertida, variada, libre, adaptada a las necesidades infantiles (Op. cit.). Ofrece herramientas para generar un ámbito en el cual no existe la competencia y en el que cada niño/a progresa en función de sus posibilidades, a su propio ritmo. Incorporar el movimiento consciente, la atención plena, la capacidad de asombro y de serenidad personal y grupal en el trabajo educativo cotidiano, promueven un mayor bienestar tanto en el marco de la institución educativa como fuera de ella, de manera integral: *“En el sentido absoluto de la palabra, son ejercicios que nos educan en una nueva manera de vivir y extraen para nosotros la quintaesencia de una vida buena”* (Flak y De Coulon, 2018: 14).

### **3. Contexto institucional.**

Como se plantea en el *Proyecto Educativo Institucional* del Jardín, Familia e Institución Maternal complementan actualmente su accionar en una interacción dinámica, llegando a compartir con el mayor grado de coherencia posible, la educación de los/as niños/as desde su nacimiento. La comunicación cotidiana y cercana, la pertenencia barrial y la confianza construida en el vínculo con las familias a lo largo del tiempo, sustentan la práctica educativa llevada a cabo por la institución.

### **4. Contexto extra-institucional.**

El Jardín “Comunidad” está ubicado en el Barrio V., dentro de otra institución social, la Escuela Primaria C. De acuerdo a lo expuesto en el *Proyecto Educativo Institucional*, el Jardín está inserto en una zona social y económicamente desfavorable, alejado de las actividades sociales y recreativas de la ciudad.

En este sentido se consideran las oportunidades que tienen los niños y las niñas de sostener la vida y desarrollar su máximo potencial en un medio ambiente poco favorecido desde lo social, con

baja estimulación, precariedad habitacional, entre otros aspectos sociales y económicos, que representan factores que vulneran el derecho de los niños y las niñas a un pleno desarrollo, e incidirán en la calidad de los vínculos parentales y en el entorno de crianza y socialización del niño.

## 5. Programación de la experiencia:

La experiencia que compartimos fue llevada a cabo como práctica de cierre de la Formación de Instructores en Yoga para Niños/as (2016), por parte de dos docentes-instructoras y se denominó: *“Ser parte... con confianza y disfrute”*. Durante los encuentros, ambas docentes practicantes acompañaron en forma compartida las propuestas implementadas con los/as niños/as como una pareja pedagógica: marcaron el ritmo a través de la mirada y del registro de las propias sensaciones durante el intercambio. Las educadoras de la sala y otros/as adultos/as de la comunidad educativa también estuvieron presentes.

Las clases que se implementaron fueron planificadas en función de los **contenidos**: *Ser parte, confianza y disfrute en todo momento*: consigo mismo, con los demás, con la naturaleza; *El propio cuerpo*: las posibilidades de expresión y movimiento; las sensaciones por medio de los sentidos.

En cuanto a los **objetivos generales** propuestos, fueron: *Desarrollar confianza en los demás para dar y recibir; Lograr el encuentro desde el corazón: entre nosotros/as y con el ambiente natural; Favorecer la conexión fluida con la esencia de cada uno/a; Disfrutar del contacto con los demás, en la naturaleza y según las propias posibilidades; Desarrollar la percepción por medio de los sentidos; Valorar el trabajo en equipo.*

## 6. Características del grupo beneficiario de la experiencia:

El grupo estuvo conformado por 16 niños, en una sala multiedad de 1, 2 y 3 años, que compartían la Sala durante el turno mañana, de lunes a viernes de 8:00 hs. a 12:30 hs.

## 7. Duración en el tiempo.

Se llevaron a cabo cuatro clases con los niños de la sala, dos por semana. La duración de los dos primeros encuentros fue aproximadamente de 20 minutos; la del tercero, de 30 minutos; mientras que para el cuarto encuentro (con participación de integrantes de la familia) se dispuso de 40 minutos de manera flexible.

## 8. Fases o etapas de la experiencia en la práctica:

En este marco, el tema de la primera clase fue *“Yo me Siento. Me disfruto”*. Los objetivos específicos que orientaron la práctica fueron: *Disfrutar el Encuentro entre nosotros: confiar;*

*Disfrutar el encuentro consigo mismo; Apreciar nuestro cuerpo, su movimiento, su calor, su respiración.*

En cuanto a la experiencia de las instructoras, este fue un día muy esperado. Ambas nos sentimos felices al llevar a cabo la experiencia y consideramos que cumplimos con nuestras expectativas y objetivos. La clase se llevó a cabo con calma y disfrute. Los/as niños/as participaron activa y atentamente. Las *hamaquitas* y “*el bebé feliz*” fueron propuestas que los/as niños/as llevaron a cabo prácticamente de manera espontánea y con total naturalidad. Fue muy plena la relajación de todo el grupo al finalizar la actividad, tanto por parte de los/as niños/as como por parte de los/as adultos/as presentes. Para el cierre elegimos una canción que luego incorporamos en todas las clases y que nos parece muy bella y emotiva: “*El Círculo*”, por Georgina Hassan y Kevin Johansen. El sol (real) estuvo presente y nos acompañó en cada momento, con una sensación primaveral...

En la segunda clase, el tema central fue “*Nos encontramos para disfrutar*”, y los objetivos específicos: *Dar y recibir: de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro; Concentrar la atención; Sentir a través del tacto; Relajar nuestro cuerpo; Percibir la respiración.*

Esta vez el grupo fue más numeroso. Las docentes y los/as niños/as presentes nos esperaron afuera de la sala y mientras organizamos el espacio, las maestras propusieron al grupo que se quite el calzado, luego de lo cual ingresaron a la sala. La atención generalizada de los/as niños/as en el inicio de la clase con el relato del cuento nos sorprendió, ya que se mantuvieron concentrados/as durante toda la narración, con una actitud corporal ávida de interés. En las fotos de la clase se observa el sol ingresar por la ventana de la sala todo el tiempo. Fue un elemento experimentado simbólicamente y físicamente: “*tomar con las manos los rayos del sol...*” Consideramos que la adaptación del Saludo al Sol, enriquecida a partir de las necesidades y posibilidades del grupo de manera espontánea en la clase fue muy apropiada y divertida para todos/as, al punto de reiterar la secuencia varias veces a modo de juego y disfrute... (Nuestro objetivo central). Incorporamos así durante la secuencia: alzar los brazos y decir “*hola*” moviendo las manos, luego bajar el tronco y los brazos y saludar mirando entre las piernas abiertas, un “*perrito que mueve la cola*” y luego “*la levanta*” para llegar a la postura de la carpa (*adhomuka*), la postura de la cobra a modo de descanso... volver al comienzo. La relajación nuevamente fue plena y acogedora. Los niños disfrutaron poder taparse con las mantas. Una de las niñas llegó a dormirse. Luego nos comenzamos a estirar para ponernos el calzado y organizar la higiene y el almuerzo.

La tercera clase tomó como eje: “*Disfrutamos La Naturaleza*”, y los objetivos específicos que se postularon como metas fueron: *Disfrutar el encuentro con el ambiente natural; Explorar el ambiente*

*y apreciarlo: mirar, escuchar, tocar; Percibir a través de la vista, el oído, el tacto; Sentir alegría por la belleza y confianza en la naturaleza.*

Los “collares soleados” en los cuales apuntamos los nombres fueron un gran comienzo, los/as niños/as estaban interesados/as en colocarse su collar y colaboraban para que todos tengan uno: avisaban quién no tenía o se lo daban. La salida a la naturaleza que rodea el Jardín fue otro momento más de disfrute: abrazar árboles, buscar hormigas, observar a lo lejos las montañas; cerca, los árboles; arriba, el cielo y los pájaros (¡que pasaron y nos saludaron!, una bandada...); las nubes que se disipaban con el viento. Realizamos las asanas *Vrikshasana* (el árbol) y *Tadasana* (la montaña) en el bosque. No nos podíamos ir... Fue una necesidad sentida, y acordamos hacerlo así en lugar de retornar a la sala para hacerlas como habíamos previsto. Luego de incorporar la respiración en la práctica, surgió el grito de uno de los niños en el espacio abierto, a lo cual sumamos otros a modo de “descarga”, como ejercicio antes de finalizar (inhalar y luego gritar al exhalar). Una enseñanza para las docentes fue la expresión de una niña al regalarnos “*hojas de gallina*”: nos dio dos plumas para que las guardemos y las llevemos a la sala, con esa bella explicación.

El reposo fue breve al regresar a la sala, ya que estaba listo el almuerzo en las bandejas. Finalmente, fue una gran sorpresa para nosotras que al ingresar a la sala los niños se quitaron el calzado espontáneamente, mostraron así que habían asimilado la particularidad de la actividad que compartíamos... Esto nos generó mucha ternura y satisfacción. Hubo que calzarse rápidamente porque la salida al bosque fue plena y extensa en tiempo (el necesario para sentir y observar...) y el tiempo del almuerzo ya estaba pautado.

La última clase focalizó en el tema enunciado como: “*Compartimos y disfrutamos en familia*”, con los objetivos de: *Disfrutar el encuentro entre niños y adultos; Propiciar el conocimiento y el intercambio agradable entre las familias; Desarrollar el dar y el recibir: contacto corporal e intercambio afectivo; Sentir a través del gusto y del olfato; Compartir un momento de disfrute y con confianza.*

Amor, puro amor. Diversión. Volver a ser niños. Risas. Juego. Mucha emoción. Relajación. Padres y madres activos, atentos, partícipes... Los niños miraban a sus papás y mamás “*hacer*”...

Consideramos que las docentes habían ganado seguridad y se animaron a mostrar posturas (asanas) y el “*Saludo al Sol*” a las familias. Se mostraron contentas y relajadas. La directora abrió las puertas para esta experiencia desde el primer día y disfrutó mucho el cierre, agradecida por la oportunidad de este compartir... En ella apreciamos la seguridad ofrecida ante las familias, para que todos pudiéramos disfrutar plenamente el espacio que se habilitó. Compartimos un rico desayuno con preparaciones caseras que los papás y mamás trajeron, y mates a modo de celebración. Luego compartimos las naranjas que habíamos llevado para el cierre: “*parecidas al sol...*”

## 9. Evaluación general de la experiencia:

Advertimos que el equipo docente del Jardín siempre manifestó interés en la propuesta y nos abrió el espacio con absoluta generosidad.

La semana anterior a realizar la práctica, concurrimos al Jardín para conocer al grupo. Las educadoras y los/as niños/as nos esperaban, se presentaron y nos presentamos, y compartimos unos momentos juntos. En esa ocasión fue interesante para nosotras que ambas educadoras expresaron desconocer de qué se trataba el “*Yoga para niños*” y “*el Yoga*” en general. Ninguna de ellas contaba con una experiencia anterior y se mostraron abiertas y predispuestas para compartir este proyecto. Les explicamos entonces en forma muy sencilla algunas cuestiones vinculadas con: “*unión*”, “*amor*”, “*disfrute*”, “*sentir el cuerpo y la respiración*”, “*emociones*”...

## 10. Reflexión de los docentes o adultos a cargo: Logros y dificultades.

### ✓ *Palabras de cierre por parte de las instructoras de Yoga para Niños/as:*

Esta experiencia ha sido muy significativa para nosotras. Ambas tenemos una historia como docentes y una mirada particular acerca del sistema educativo y su complejidad, además de un conocimiento sensible acerca de las necesidades, expectativas y potencialidades de las comunidades que han sido un punto de partida en el cual anclar estas nuevas vivencias.

### ✓ *Evaluación institucional:*

Consideramos la experiencia compartida como una excelente propuesta, que se integró a la planificación de la sala. En relación a las actividades de Meme y Anita, observamos el disfrute con las/os niños/as, especialmente en el momento de conexión con la naturaleza. Las jornadas fueron agradables, en un clima de disfrute no sólo para los pequeños/os, sino también para sus familias.

La familia es el centro de la vida afectiva y el lugar privilegiado de los procesos de dar y recibir. Es dentro de la familia en donde se aprenden los valores, el uso responsable y comprometido de la libertad. Es el primer ámbito de educación, cumple con la tarea de formar personas capaces de pensar, sentir y actuar a través de la transmisión de pautas de conducta. Por su parte el juego es el derecho de los/as niños/as y una expresión cultural recreativa que se transmite entre generaciones, además vincula y favorece el trabajo con las familias.

Según el *Diseño Curricular para la Educación Inicial* de la provincia, el jardín es responsable de promover una vida saludable, el cuidado del cuerpo y de sí mismo y además favorecer la enseñanza de conductas preventivas. En la comunidad en la cual se encuentra inserto nuestro Jardín Maternal, se observa el escaso conocimiento de hábitos saludables. Experimentar juntos una hermosa jornada de yoga, es un recuerdo imborrable para familias y niñas/os.

### 11. Apoyos recibidos:

Para llevar a cabo esta experiencia, se recibió el apoyo y acompañamiento de todos/as los/as integrantes de la comunidad educativa: dirección, equipo docente, familias. Desde un primer momento se mostraron interesados/as por la propuesta, y recibieron con calidez y confianza a las instructoras que coordinarían las actividades. Sin este apoyo, la experiencia no habría sido posible.

### 12. Planes para el futuro

*En el futuro cercano se proyecta:*

- ✓ Compartir una experiencia similar con los/as niños/as que asisten al Jardín y sus familias en el turno tarde.
- ✓ Invitar a un centro de adultos/as mayores a compartir una clase de Yoga con los/as niños/as en el Jardín.
- ✓ Realizar una clase abierta a la comunidad en el Centro Comunitario del barrio.
- ✓ Llevar la experiencia a otros jardines maternos. Cierre con una clase de Yoga en la plaza del centro de la ciudad.

*Desde nuestro espacio, manifestamos la necesidad de continuar con la práctica del Yoga en la Educación, incorporar su experiencia a nuestro currículum.*

### 13. Documentos que deberán incluirse en la presentación:

- Fotografías de producciones: de individuos, (debidamente autorizadas) grupos, espacios, situaciones.

### **Referencias bibliográficas que sustentaron la experiencia**

Croatto, G. (2004). *Aprender con los niños nuevos*. Orientación a Padres y Educadores.

Buenos Aires: Kier.

Chavez, M. (2008). *Tu hijo, tu espejo*. Uruguay: Grijalbo.

Egaña, A. (ed.) (2015). *Omm Moo. Yoga para Niños*. Quad Graphics S. A.

Flak, M.; De Coulon, J. (2018). *Yoga en la Escuela. Manual básico para docentes y padres*. Buenos Aires: Del Nuevo Extremo.

Ianantuoni, S. (2016). *Yoga. Un camino de salud y armonía*. Buenos Aires: Albatros.

Jardín Maternal "C" (2017). *Proyecto Educativo Institucional*.

Ministerio de Educación de la Provincia "R" (1994). *Diseño Curricular Nivel Inicial*.



Puebla, E. (1993). *Educar desde el corazón*. Buenos Aires.

Scolozzi, A. (comp.) (2005). *Los cinco minutos de la Madre Teresa*. Buenos Aires: Editorial Claretiana.

Spezzafune, E. (1994). *Un rayito de luz en la ventana*. Buenos Aires: Errepar.

Vinay, S. (2017). *100 actividades de yoga*. Traducción de Sofía Costa. Buenos Aires: Albatros.