



PLAN DE TRABAJO ANUAL TALLERES 2025	
NOMBRE DEL TALLER	“Yoga y Emociones”
NOMBRE PROFESOR TALLER	Carmen Luz Puentes Alvarado
CORREO PROFESOR TALLERISTA	carmen.puentes@campvs.cl
CUPO	20 cupos
DÍA	Lunes (pre kínder y kínder) y Martes (1ero y 2do)
HORARIO	(14:00 a 15:00) (15:30 a 16:30)
DIRIGIDO A	Estudiantes de Pre kínder y Kínder Estudiantes de 1ero y 2do básico
RESEÑA DEL TALLER	<p>Este taller va dirigido a generar conciencia en los niños y niñas para aceptar y sentir sus emociones de una manera amigable, lúdica y ecuánime, pudiendo utilizar para ello diferentes técnicas:</p> <p>Mindfulness: Técnica de meditación para que los niños y niñas busquen entrenar su mente y centren su atención.</p> <p>Corporales: Asanas de yoga para liberar emociones específicas, danzas (movimientos corporales libres) y juegos. Meditación y relajación.</p> <p>Yogui Cuentos: Relatos que llevan a los niños y niñas a sentir la narración como propia, representándola con su cuerpo mediante posturas y expresiones faciales.</p> <p>Arteterapia: Pintura de mándala y elaboración de objetos que llevan a los niños y niñas a la calma.</p> <p>Respiraciones Conscientes: Secuencias de respiraciones guiadas que llevan a la calma y a la activación según se necesite.</p>
OBJETIVO GENERAL	Promover en los niños y niñas, el yoga como una práctica de bienestar tanto para su cuerpo como para su mente. A través de diferentes juegos estructurados según la edad del niño y la niña, desarrollar su creatividad, imaginación y autoestima.
OBJETIVO ESPECÍFICO	<p>Practicar diferentes técnicas de yoga en edad preescolar. Favoreciendo que los niños y niñas conozcan y reconozcan sus emociones en sí mismos y en los demás.</p> <p>Ayudar a que los niños y niñas puedan autorregularse y gestionar sus emociones.</p>



	<p>Mejorar el conocimiento de su cuerpo potenciando la mejor organización de su pensamiento.</p> <p>Mejorar a través de la relajación, su concentración y desarrollar la coordinación teniendo mejor tensión muscular.</p> <p>Trabajar las posturas corporales de una manera lúdica desarrollando la capacidad de concentración en una única cosa y así descartar los estímulos externos.</p>
HABILIDADES A POTENCIAR	<ul style="list-style-type: none">- Aprender a calmar su mente, a estar presentes en el momento y a cultivar una actividad positiva. Para así mejorar la concentración, desarrollar una mayor autoestima, confianza en sí mismos/as y conciliar el sueño entre otras.- Aprender a respirar de forma correcta y profunda por medio de la respiración abdominal, esto es con la nariz y el estómago.- Mejorar la flexibilidad.- Aumentar la fuerza y resistencia.- Fortalecer los músculos.- Ayudar a la coordinación.- Favorecer la conciencia corporal.- Mejorar la concentración.- Mantener la sensación de calma.- Relajar la mente.- Permitir conectarse más profundamente con el “yo” interior.- Desarrollar una relación íntima con el mundo natural que los rodea y una gran autoconfianza.- Fomentar el compañerismo y la amistad.- Promover el respeto hacia el medio ambiente , la paz y el amor.
RECURSOS	<p>Solicitados a los apoderados:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 mat por niño/a marcado con su nombre (que se traiga y vuelva a casa).- 1 mantita por niño/a marcada con su nombre.- 1 botella con agua por niño/a marcada con su nombre.



	<p>Solicitados al colegio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un parlante con micrófono. - La sala espejo / Sala de workshop (en algunas ocasiones que se preguntará con anticipación). - Apoyo de una técnico de la educación.
PROGRAMACIÓN ANUAL	
ABRIL	<ul style="list-style-type: none"> - “Conociéndonos y creando lazos, arteterapia y trabajo colaborativo”. - “Adentrarnos en el mundo del yoga infantil y la respiración con dinámicas, posturas, juegos y arteterapia”. - “Adentrarnos en el mundo del mindfulness con dinámicas, posturas, juegos y Arteterapia” - “Adentrarnos en el mundo del Yogui Cuento con dinámicas, posturas, juegos y Arteterapia.”
MAYO	<ul style="list-style-type: none"> - “Práctica de yoga para conectar con la alegría” “Yoga de la Risa”. - “Meditaciones y respiraciones para conectar con la alegría y lo que deseas” - “Juegos para contagiar la alegría” - “Arte terapia para conectar y vibrar en alegría” (magia, color y movimiento).
JUNIO	<ul style="list-style-type: none"> - “Práctica de yoga para liberar la vergüenza” - “Meditaciones y respiraciones para liberar la vergüenza”
JULIO	<ul style="list-style-type: none"> - “Arte terapia para la confianza en sí mismo” - “Danzas y juegos de liberación emocional”
AGOSTO	<ul style="list-style-type: none"> - “Práctica de yoga para liberar la tristeza” - “Meditaciones y respiraciones para liberar la tristeza” - “Posturas de yoga en pareja/yogui cuentos” - “Arte terapia para conectar y vibrar en sintonía con lo que sientes” - “Danzas y juegos de liberación emocional”
SEPTIEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> - “Variaciones del Saludo al sol” (duración y posturas). - “Práctica de yoga para liberar la rabia” - “Meditaciones y respiraciones para liberar la rabia” - “Arte terapia para volver a la calma” - “Danzas y juegos de liberación emocional”
OCTUBRE	<ul style="list-style-type: none"> - “Variaciones del Saludo a la Luna” (duración y posturas). - “Práctica de yoga para liberar el miedo” - “Prácticas de mindfulness”



Actividades Extracurriculares 2025

	- “Danzas y juegos de liberación emocional”
NOVIEMBRE	<ul style="list-style-type: none">- “Prácticas de autorregulación y calma a través del movimiento”- Prácticas de yoga para activarnos.- Prácticas de yoga para calmarnos.- Arteterapia elaboración de nuestro logo de yoga.
DICIEMBRE	<ul style="list-style-type: none">- Muestra del Taller a los apoderados:- Clase que mostrará saludos al Sol, saludo de la Luna, posturas aprendidas para liberar las distintas emociones (2 de c/u), yogui cuento, posturas en parejas, Respiraciones y relajación final.