



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

marzo 2021
Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters
-newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana
o
visite el sitio de Web:
extension.colostate.edu.

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

Yoga para los niños

Por Nicole Clark, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de La Plata

La mayoría concuerda con que el ser padres es difícil. Además de funcionar como padre, usted también tiene responsabilidades de adulto. En medio de todos estos desafíos, es fácil olvidarse que los niños, quienes pareciera que no tuvieran de que preocuparse, también experimentan estrés.



Tanto si usted es un adulto o un pequeño, todos necesitamos una manera saludable de enfrentarnos al estrés. Existe una variedad de maneras de hacer esto. Algunos ejemplos incluyen respirar profundamente, atención, actividad física, hablar con otros, tomar un descanso o pedir ayuda.

De los ejemplos mencionados, uno que podría ser nuevo para usted es practicar la atención. Una manera simple de explicar la atención es sentir el momento, con conciencia, y no ser crítico. Podría ser tan fácil como notar una brisa de aire durante una caminata al aire libre. O reconocer cuándo usted se siente estresado y poder nombrar las emociones presentes (enojo, frustración, fatiga, etc.).



El yoga es una práctica que ha existido por miles de años. Promueve la salud de la mente y el cuerpo porque combina la actividad física, la respiración controlada, la relajación y la concienciación. Como resultado, el yoga puede ser una manera efectiva de enfrentarse al estrés, aprender autorregulación y resolución de problemas. Al mismo tiempo, el yoga ayuda a construir fuerza, flexibilidad y a mejorar el equilibrio.

Un beneficio adicional del yoga es que no requiere equipo especial y puede hacerse a cualquier nivel, en tan poco tiempo como 10 – 15 minutos.

Existen muchos estilos de yoga. Con el tiempo, usted pudiera descubrir uno que le guste más que los otros. Como principiante, el objetivo es familiarizarse con algunas posturas simples, experimentar atención, y disfrutar el momento de conexión con su familia. Todo esto mientras mejora su salud física y mental.



Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...

Consejos para el éxito:

- Primero, las posturas de yoga no deben causar dolor. Su flexibilidad y equilibrio mejorarán con el tiempo. Haga lo que pueda, aun si está lejos de ser perfecto.
- Empiece con algunas respiraciones profundas y ligeros movimientos para calentar los músculos y tendones.
- Enfoque su atención en lo que usted está haciendo y cómo se siente cuando inicie la sesión. Permítase dissociarse de pensamientos, cualquiera que estos sean; es tan solo por un momento.
- Practique yoga sin calcetines ni zapatos. Preferentemente en un piso sin alfombra, o en una alfombra para yoga para prevenir resbalarse.
- Durante las posturas, fije la mirada en un punto en el piso o en la pared para apoyar su equilibrio.
- Vista ropa cómoda y elástica que no obstruya su práctica y le permita moverse libremente.
- Haga que el yoga sea divertido para los niños. Empiece con un baile para que saquen sus sonrisas; sea creativo al darles nombre a las posturas; cuente hasta 7 en las inhalaciones, y hasta 11 en las exhalaciones; cambie de posturas frecuentemente y hágalo divertido para ver quién puede sostener la postura por más tiempo.



Hablemos

Cuando sus niños (o adolescentes) parecen estresados, pregúnteles si ellos están abiertos a probar algo divertido, una nueva actividad para sentirse mejor. Si ellos lo desean, explíqueles que el yoga tiene dos componentes: respiración profunda y actividad física.

La respiración profunda ayuda con el estrés, al reducir el ritmo cardiaco. Practiquen juntos colocando una mano en el estómago e inhalando profunda y lentamente, sientan cómo el abdomen se extiende. Intente tomar entre 6 y 8 respiraciones profundas por minuto. Pídeles a los niños nombrar sus emociones, tanto antes como después, para poder conectar el beneficio.

A continuación, compartan algunos de los beneficios positivos asociados con ser activos. Evite discutir impactos negativos relacionados con la inactividad. Los beneficios incluyen confianza, músculos y huesos fuertes, mejor equilibrio y mejorías en los deportes u otras actividades que su niño disfrute.

Dos posturas de yoga para principiantes:



El Árbol:

Coloque uno de los pies en un tobillo (principiantes), pantorrilla (nivel-medio), o muslo interno (avanzado). Extienda los brazos sobre la cabeza, con los bíceps tocando las orejas. Sostenga la posición y respire. Cambie pierna de sostén.

El Guerrero:

Tome un gran paso hacia adelante. Doble la pierna de enfrente, logrando un ángulo de 90 grados. Asegúrese que su rodilla no se extienda más allá de los dedos de los pies. Rote el cuerpo por la cintura de manera que su brazo y pierna frontal del mismo lado del cuerpo apunten hacia delante. Levante los brazos, manteniendo las puntas de los dedos justo por debajo del nivel de los hombros.



Para más posturas e información sobre cómo practicar yoga con los niños, haga clic en el enlace siguiente – documento en español: https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DCDIC/NEOPB/CDPH%20Document%20Library/300002_ShapeofYoga_SP.pdf