

20 de Abril de 2020

10 Consejos de salud mental para el Distanciamiento durante este tiempo con el coronavirus

(exerpt from <https://womensmentalhealth.org/posts/covid-19-outbreak-flattening-the-anxiety-curve/>)

- El distanciamiento social no significa distanciamiento emocional
- Relájese con rutinas que pueda, elimine cosas de su calendario tanto como sea posible
- Haga ejercicio o haga una actividad física todos los días
- Lea un libro o trate de aprender algo nuevo cada día
- Haga tiempo con la familia y que sea tiempo positivo
- Permítase un tiempo a solas, incluso si son unos minutos después de que los niños se hayan acostado.
- Pruebe el yoga, la meditación enfocada o la relajación.
- Recuerde las cosas que realmente disfruta y trate de hacerlas en casa.
- Limite la exposición a las noticias de la televisión e Internet
- Báñese o dúchese todos los días

Y recuerde:

- Las cosas mejorarán eventualmente y volverán a una nueva normalidad
- La mayoría de las personas son buenas, y las personas perseveran y se ayudan mutuamente
- Eres fuerte, has superado desafíos antes; Este es uno nuevo.
- Esta es una situación particularmente extraña y sin precedentes; El humor ayuda.
- Vive el momento, piensa en el día de hoy, menos en los próximos tres días, y menos aún en la próxima semana; Límitese a pensar en los próximos meses o años, por ahora.

"Háblales a sus hijos como si fueran los humanos más sabios, amables, bellos y mágicos de la Tierra, porque creen en lo que se convierten".
Brook Hampton

Kinetic Sand, arena cinética

1 taza de arena fina

1/2 cucharada de almidón de maíz

1 cucharadita de jabón para lavar platos.

Mezcle los ingredientes en un recipiente y luego deje secar durante 1-2 horas antes de usar para jugar.

Formas divertidas de jugar con la arena cinética

(<https://funlearningforkids.com/10-ways-to-play-with-kinetic-sand/>)

- Con un dinosaurio de plástico que pasa pisando la arena o lo escondes en la arena para buscar "fósiles".
- Juegue con los utensilios de cocina: use un tenedor o una cuchara para cavar, use un rodillo para aplanar
- Pon la arena en los vasos, para hacer "castillos"
- Vasos medidores, con Tijeras de plastilina corte el arena.
- Con cortadores de galletas haz figuras
- Con el cucharón de Helado saque la arena para hacer bolas de arena o un pastel imaginario.
- En los Mega Bloques pon arena y haz castillos.



Los beneficios de hacer Yoga

<https://www.parents.com/fun/sports/exercise/the-benefits-of-yoga-for-kids/>

El Yoga es un beneficio para las personas de todas las edades. Trate de practicar el yoga con sus niños, como una actividad en familia.

El yoga puede mejorar el bienestar de las siguientes formas.

- Flexibilidad física
- Refina el balance y coordinación
- Desarrolla enfoque y concentración
- Aumenta el autoestima y confianza
- Fortalece la conexión de mente y cuerpo

Yoga en Cosmic Kids Yoga, atención plena y relajación diseñada especialmente para niños de 3 años o más.

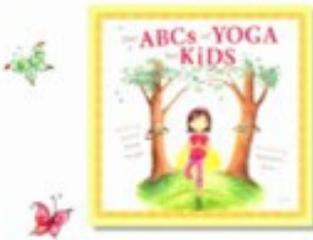
Vea la página 2-5 aquí abajo para otras formas adicionales de hacer yoga con niños.

Animales al rescate con cinta

(<http://teachersmag.com/posts/animal-tape-rescue-game/>)

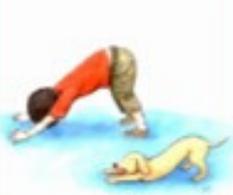
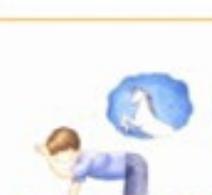
Usando cinta de pintor la de color azul con ella puede adherir animales de juguete a la mesa, pared o piso. Anime a su hijo a "rescatar" a los animales despegando la cinta. Pídeles que primero escojan ciertos animales (por ejemplo, animales con rayas y luego animales con manchas). Este es un gran juego para desarrollar habilidades motoras finas.





El ABC del yoga para niños



 <p>Avión</p>	 <p>Mariposa</p>	 <p>Cobra (serpiente)</p>	 <p>Perro</p>	 <p>Pose facil</p>
 <p>Rana</p>	 <p>Saltamontes</p>	 <p>Bebe feliz</p>	 <p>Inhala</p>	 <p>"Jack In The Box"</p>
 <p>Cometa</p>	 <p>León</p>	 <p>Ratón</p>	 <p>Nueva pose</p>	 <p>Nutria</p>
 <p>Pavoreal</p>	 <p>Reina</p>	 <p>Muñeca de trapo</p>	 <p>Cisne</p>	 <p>Triángu</p>
 <p>Unicornio</p>	 <p>Volcán</p>	 <p>Cascada</p>	 <p></p>	 <p>Cero</p>

YOGA PARA LOS NIÑOS LA CUAL CALMA



SOY FUERTE.



YO SOY AMABLE.



SOY VALIENTE.



SOY AMIGABLE.



YO SOY SABIO.



DÍA DEL YOGA PARA NIÑOS

5-MINUTOS-AL-DÍA RUTINA DE YOGA con  y  posturas 



1 Postura de la vela



2 Postura de la vaca



3 Postura del perro



4 Postura del flamenco



5 Postura del árbol



6 Postura de la cobra



7 Postura del caballo balancín



8 Postura del ratón



9 Postura del bizcocho en forma de ocho



10 Postura holgazana



Esta rutina es de Teresa Power, aclamada experta en yoga, creadora de la serie El ABC del Yoga para los niños, y fundadora del Día del Yoga para Niños. Para obtener instrucciones sobre cómo hacer cada pose y para inscribirse en el Día del Yoga para Niños de este año, visite kidsyogaday.com/poses. Como siempre, antes de comenzar cualquier tipo de programa de ejercicios, es una buena idea consultar con un médico.

TERESA  POWER

DÍA DEL YOGA PARA NIÑOS

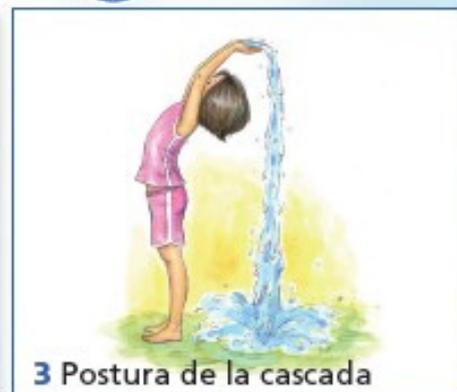
5-MINUTOS-AL-DÍA RUTINA DE YOGA con  posturas



1 Postura de la reina



2 Postura de la cometa



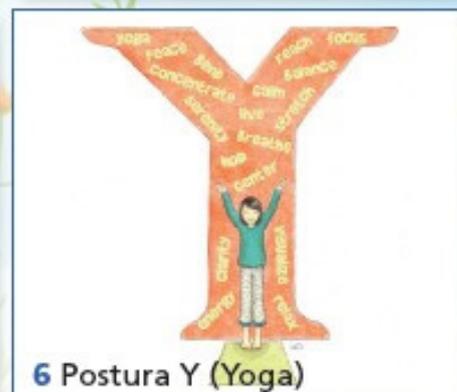
3 Postura de la cascada



4 Postura de la muñeca de trapo



5 Postura del molino de viento



6 Postura Y (Yoga)



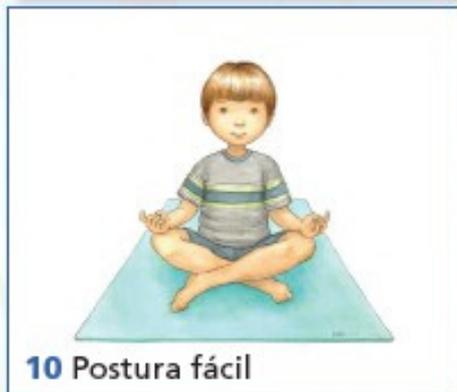
7 Postura de la silla



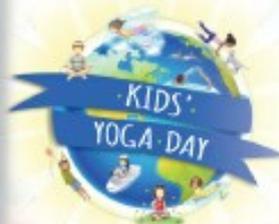
8 Postura del flamenco



9 Postura del árbol



10 Postura fácil



Esta rutina es de Teresa Power, aclamada experta en yoga, creadora de la serie El ABC del Yoga para los niños, y fundadora del Día del Yoga para Niños. Para obtener instrucciones sobre cómo hacer cada pose y para inscribirse en el Día del Yoga para Niños de este año, visite kidsyogaday.com/poses. Como siempre, antes de comenzar cualquier tipo de programa de ejercicios, es una buena idea consultar con un médico.

TERESA  POWER