



## **Clase Teórica 4**

### 1- Tips importantes para la clase, parte 2

---

**Es prácticamente imposible llegar a tiempo cuando se tiene hijos!**, así que cuando alguien llegue tarde, hacé que todo el grupo les dé un gran aplauso y les salude con una sonrisa. La gente tiene buenas razones para llegar tarde y por lo general ya se castigan a sí mismos con culpabilidad y vergüenza. Hay suficiente sufrimiento en el mundo y los suficientes problemas en la vida de cada padre, no tenemos porque añadir más retándolos.

**No obligues a nadie a participar.** Permite al niño que se sienta y observe la clase si eso le hace sentirse más cómodo, y mantené un espacio disponible para él en su alfombra de yoga y dejalo que intente las posturas cuando esté listo. Entre más los presiones, será menos probable que se suelten y se unan a la clase.



**No fuerces a los niños.** Respeta siempre los deseos del niño. A veces pueden querer que saltes su turno en un juego o una tarea. Si presionas a los niños a hacer algo que no quieren hacer o para lo que son demasiado tímidos puede terminar en llanto. Puedes decirles que les reservas el turno por si lo quieren reclamar más tarde o les puedes volver a preguntar muy suavemente si aun quieren jugar su turno después de que todos hayan jugado el suyo.

**Todos cometemos errores y nos confundimos.** Convertí esto en una experiencia positiva. Aplaudes los errores. Hasta el progreso más pequeño o el dominio de la habilidad más insignificante pueden fortalecer la confianza en uno mismo y crean la habilidad de llegar más allá y aprender cosas nuevas.

Siempre que puedas lleven a los niños a **practicar yoga al aire libre** o en la naturaleza. A veces resultará más difícil contener su energía cuando no están encerrados entre cuatro muros, pero los efectos de estar en la naturaleza y la conexión con nuestros cuerpos y nuestros corazones hacen que merezca la pena el esfuerzo. Si realizas una clase al aire libre tendrás que planificar una clase más dinámica y con muchos juegos activos.



**Está perfectamente bien si los niños charlan un poco durante la clase.** No escuchan todo el tiempo, se distraen por algunos momentos o experimentan con su cuerpo algunos movimientos. Suelen necesitar moverse! Todo esto es natural y bueno!

**Podés regalar algo a los niños para llevar a casa.** Puede ser una sticker, un sello, un globo, los dibujos que pintaron en la clase, etc. Esto hace la experiencia de la clase de yoga más satisfactoria. Los pequeños regalos, como cuando íbamos al dentista de niños y nos regalaban algo al salir, refuerzan el amor de los niños por el yoga, y más aun a su maestro de yoga. También se les puede regalar una nota con un comentario positivo, una frase inspiradora, un poema o una pregunta! (Para los más grandes!)

## 2- Como tener una buena relación con los alumnos

---

Ser maestro es tener cierta relación con los alumnos, como en cualquier relación, siempre recibimos lo que damos:

- Si respetas, los niños te respetarán
- Si escuchas a los niños, ellos te escucharán
- Si eres su amigo, ellos serán amigables con vos
- Si los dejas ser líderes, te dejaran dirigir también
- Si los amas, te amarán
- Si estás enojado con ellos o gritas, obtendrás lo mismo de vuelta

Crea un vínculo con cada niño de forma personal:

- **Llegá a la clase 15 minutos antes y quedate después**, escuchá sus historias y conócelos. Hazlos tus amigos- es tu mejor apuesta para una clase exitosa- si son tus amigos harán cualquier cosa que digas en la clase!
- **Haceles preguntas y familiarizate con sus gustos y preferencias.** Por ejemplo si sabés que a Valentín le gustan los gatos, podés realizar la postura del gato para recuperar su atención si se distrae, o si el color preferido de Martina es el rosado, podés regalarle un globo rosado al final de la clase para que se sienta especial.



- **No todos los niños son iguales.** Algunos requieren de más atención y otros que se les deje ser. Algunos necesitan de más dirección y que les digas que hacer y otros necesitan más libertad. Algunos necesitan más contacto físico, algunos aprenden mejor observando y otros escuchando y haciendo. Tratá de encontrar algo especial en cada niño, cuantas más cosas veas, mejor maestros serás.

Aun cuando la equidad e igualdad son muy importantes para los niños, **en su sociedad ellos entienden perfectamente que no son todos iguales** y que necesitan cosas distintas. Algunos niños definitivamente necesitaran trato especial o cosas especiales de tu parte para poder participar de lleno en las clases.

- **Aprende el nombre de los niños.** A todos nos gusta ser tratados como personas únicas y especiales y obtendrás mayor respuesta por parte de un niño si usas su nombre!
- **Reafirmación positiva:** Elogiá a los niños seguido por las cosas que hacen bien o por sus esfuerzos en hacerlos y detallá porque los estás elogiando. En cambio, sé menos atento con los que sean salvajes o se distraigan de la actividad. Los niños habitualmente siguen el comportamiento que les consigue la atención de los demás y abandonan aquel que les hace ser ignorados.

Podés hacer las reafirmaciones positivas más efectivas si:

- Las combinas con el tacto (palmadita en la espalda, abrazo, chocar palmas, jugar con su pelo)
- Decís su nombre
- Específicas el porqué la estás dando.
- La decís inmediatamente después de la acción
- Los mirás a los ojos
- La decís delante de todos
- La decís delante de los padres

Evita las palabras negativas como "no, no puedes, imposible, así no, mal hecho, no hagas...a cambio utiliza sustitutos positivos como por favor, puedes hacerlo, quizás deberías probar a hacerlo así, se que puedes hacerlo, etc"



### 3- Yoga para niños con necesidades especiales

---

El yoga puede beneficiar literalmente a todo el mundo en la medida que lo puedas adaptar a las necesidades de los niños y las familias. Algunos niños tienen limitaciones físicas. Otros niños tienen problemas que expresan más en su aprendizaje, en su comunicación y en sus habilidades sociales.

Es bueno, si tenemos un estudiante con necesidades especiales en una clase normal, **poner una asistente** que lo acompañe durante la clase y les dé el apoyo extra que necesitan. Algunos jardines y escuelas ya tienen ese apoyo extra asignado al niño. Las clases regulares a veces son rápidas, así que esta asistencia es un regalo para el profesor y más aun para el niño que está aprendiendo. Después de un par de meses y dependiendo del alumno, puede que no necesite esta ayuda extra.

Si tenemos a un grupo entero con necesidades especiales que van desde dificultades de aprendizaje o autismo hasta retraso mental o síndrome de down, se **puede simplificar la clase en unos años**. Por ejemplo, si los alumnos tienen 6 a 9 años, se les da una clase adecuada para niños de 3 a 5 años sin necesidades especiales.



Los niños con necesidades especiales son exactamente igual que los otros niños: **quieren divertirse reír y jugar**. Vamos a necesitar romper todas las barreras que fueron creadas por gente que vino antes que nosotros, gente que fue demasiado seria o demasiado triste con ellos. Dejé que te toquen el corazón desde el interior mientras te abres hacia ellos: jugá y divertite.

Hay algunos aspectos del yoga para niños que pueden ayudar especialmente a estos niños:

- El tacto: es bueno hacer contacto físico con ellos.
- Sonido: Hay que vocalizar los sonidos de los animales, hacer efectos de sonido y de Om lo más que puedas. En términos generales hay que hablar menos y demostrar y hacer más.
- Respiración: Ayúdalos a respirar más profundamente y a aprender a estar conscientes y a controlar la respiración. Hay que usar muchos ejercicios de respiración.

Estas cosas los van a ayudar a conseguir las siguientes cosas que pueden faltar en cuanto a su personalidad y emociones:

- Consciencia y mejor control de su cuerpo
- Conexión hacia otra gente y hacia el mundo
- Confianza y una mayor autoestima
- Relajación



Normalmente los niños con trastornos del espectro autista, retraso mental y síndrome de Down tendrán poco tono muscular y un retraso en el desarrollo de su motricidad. Las posturas de yoga pueden jugar un papel importante en **incrementar su fuerza y coordinación**, lo cual llevará a una mejora en todas las pequeñas tareas que la vida diaria requiere.

Muchos niños, tengan problemas a nivel físico o mental, necesitan tu asistencia práctica para comprender como hacer la posturas o para poder hacer alguna postura del todo. Muéstrales primero y encuentra la variación más simple de esa postura para que empiecen desde ahí. Puedes físicamente poner sus miembros en la postura pero **hay que ser muy delicado**, ya que la dislocación de miembros es una consecuencia habitual de su bajo tono muscular.

Se muy sensible a las necesidades de estos niños, permíteles que se relajen cuando quieran y hacé la clase suficientemente corta para permitirles que mantengan su atención sin cansarse.

Tenés que tener una fuerte convicción de que pueden mejorar. De hecho si empezás desde donde están y los acompañas lentamente en esta vía, dando todo tu corazón y toda tu mente cuando estás con ellos, no hay duda de que ellos, así como vos mismo, crecerán para ser más fuertes y más flexibles, tanto de cuerpo como de mente.

Las necesidades físicas pueden **inspirarte a crear todo un nuevo estilo de yoga** divertido para niños, unos que se hace en silla de ruedas, o sobre camas de hospital, u otro que utilice el lenguaje de los signos, o uno que solo se basa en tacto y sonido. Todas las herramientas que necesitás ya existen, solo necesitás juntarlas en una nueva forma que será digeribles para tus estudiantes especiales.

Acá hay dos libros que podés estudiar en mayor profundidad sobre el tema:

- Yoga para el niño especial- Sonia Sumar
- Yoga para niños con trastornos del espectro autista- Dion E. Betts y Stacey W. Betts

## 4- Yoga en familia

---

El yoga en familia es una cosa muy linda! Los niños, los padres y hasta los abuelos tienen la oportunidad de pasar tiempo juntos, disfrutando de una actividad divertida, sana y de conexión. Practicar yoga juntos ayuda a reforzar los lazos afectivos entre padres y niños, mientras que se apoyan unos a otros y se divierten.

El yoga en familia es muy bueno para practicar con niños muy pequeños a los que de otra manera les costaría prestar atención si estuvieran solos. Pero también los niños de 8-9 años disfrutan con ellos mucho y a veces, hasta los niños mayores están dispuestos a practicarlo con sus padres, si consigues hacer que sea lo suficientemente interesante y atractivo. En clases privadas donde solo participa la familia es muy lindo!



Las clases de yoga en familia se enseñan de la misma manera que las clases para niños. Las familias vienen a la clase por dos razones principales: una es por el beneficio de los niños, bien sea para la salud y el bienestar o simplemente por

placer y diversión. La otra es para reforzar los lazos afectivos dentro de la familia y para pasar tiempo juntos.

Si das una clase en familia, seguí insistiendo en los niños, pero no descuides a los padres! Incluí muchas posturas y juegos de grupo o pareja y explicá los beneficios de las posturas durante toda la sesión (esto más que nada para el disfrute de los padres). Querrás que los padres estén involucrados durante toda la sesión y querrás que sepan de los beneficios del yoga. Animá a los padres a seguir practicando junto a vos y con el grupo, aun si los niños se distraen con otra cosa. Si los padres siguen con el ejercicio, el niños volverá a la clase más rápidamente!

Enseñales a los padres formas de ayudar a su hijo para que llegue a hacer alguna postura o a sostener a su hijo en dicha postura.



Podés animarlos a que tengan juntos mucho contacto físico, comentarios positivos, respiración profunda, muchas risas y sonrisas y mirarse a los ojos mutuamente. Durante la relajación final, los niños pueden tumbarse al lado de sus padres, agarrados de las manos o incluso encima de ellos! Los niños pueden despertar a sus padres con besos y abrazos cuando la relajación termino.

Ayudá a que los padres estén relajados y juguetones, ayudará muchísimo a que los niños sientan lo mismo. Es divertido hacer payasadas y proporciona una gran liberación para unos adultos serios, igual que lo hace para los niños.

Fomenté las conversaciones y charlas entre los padres en tu clase, sobre el ser padres y otros temas, para ayudarles a conectar y hacer amistades (podés hacerlo emitiendo una lista de contactos al principio del curso). Aprendé el nombre de los padres.

El yoga en familia es muy especial porque no hay muchas actividades disponibles para padres e hijos para hacer juntos. Es una oportunidad rara para ambos de observarse y aprender el uno del otro y una forma increíble de salvar la enorme diferencia de edad entre ellos. Los padres aprenden algo sobre como su hijo aprende y sobre como se relaciona con el grupo y los hijos llegan a ver a sus padres en el rol de aprendices también. Ambos aman la experiencia!

ESPERAMOS HAYAN DISFRUTADO ESTA CLASE!!

LOS ESPERAMOS EN LA PRÓXIMA!