

# Yoga en el aula

*Incrementa la focalización, alivia las tensiones y ayuda a mejorar el bienestar mental, emocional y físico para ti y tus estudiantes*



Photographs: Yoga 4 Classrooms

---

Por **Marina Ebert**  
Traducción por Nancy Lago

---

En sus vidas cotidianas, los niños a veces enfrentan ambientes muy desafiantes, los cuales pueden ser estresantes, inciertos y emocionalmente demandantes. La ciencia ha demostrado, y los educadores han experimentado de primera mano, que cuando los niños están ansiosos, estresados, distraídos o desbalanceados es casi imposible que puedan aprender. Un estado mental calmo es un prerrequisito para que los niños puedan estar psicológica y fisiológicamente listos para aprender. El yoga está demostrando, cada vez más, ser una gran manera para conseguir este estado mental y para trabajar hacia el objetivo de la reducción del estrés, la auto regulación y una mejor habilidad para focalizar y mantener la atención necesaria para el aprendizaje.

La investigación sobre la neurociencia del desarrollo infantil remarca que el estrés excesivo daña la arquitectura del cerebro en desarrollo, contribuyendo a desarrollar problemas crónicos en el aprendizaje, la conducta y la salud en general<sup>1</sup>. El yoga puede ayudar a cultivar una serie de habilidades mentales, centrales para los objetivos de la educación en el siglo 21: autorregulación, disposiciones pro-sociales, dominio y actitud positiva hacia el éxito académico<sup>2</sup>.

Los beneficios anecdóticos del yoga reportados por sus practicantes son bien conocidos; sin embargo, la investigación científica controlada cuidadosamente acerca de estos beneficios es limitada, especialmente en niños. Una investigación recientemente publicada<sup>3</sup> reportó que los estudiantes de escuelas secundarias que realizaron yoga por más de 8 semanas mejoraron



su control de la ira y fatiga y disminuyeron sus afectos negativos. Los investigadores sugieren que la implementación de yoga es aceptable y factible en las escuelas secundarias, y tiene el potencial de jugar un rol protector y preventivo en el mantenimiento de la salud mental.

La evidencia científica ha concluido que el entrenamiento en yoga y *mindfulness*\* es una forma efectiva y costo eficiente de promover el desarrollo de las funciones para un cerebro saludable y la resiliencia al estrés. De acuerdo a la más reciente investigación<sup>4</sup>, la autorregulación es fuertemente predictiva de la preparación de la escuela y permite que los niños se adapten mejor a las demandas del aula, tales como sentarse quieto, mantener tanto la atención como la motivación hacia una tarea y usar habilidades creativas para resolver problemas, así como para permitir a los niños que aprendan en una forma más consciente y reflexiva<sup>5</sup>.

En línea con los objetivos centrales del aprendizaje socio-emocional, los ejercicios formales cortos pero regulares de yoga y el entrenamiento en *mindfulness*, combinados con prácticas sobre concientización en *mindfulness* pueden fortalecer la capacidad innata del niño para ser consciente de cualquier experiencia (ya

---

\* La palabra del inglés *mindfulness* no posee una traducción exacta al español. Puede definirse como una atención y conciencia plena del momento presente.

sea placentera, neutral, estresante o dificultosa) en formas reflexivas y que son más sensibles que reactivas.

También es importante reconocer los desafíos que los profesionales de las escuelas tienen que enfrentar y, no sorprendentemente, ¡esos son problemas similares a los que tratamos de “arreglar” en nuestros niños! Para mejorar el crecimiento personal y profesional y el bienestar, los docentes necesitan las herramientas para volverse más conscientes y emocionalmente capaces de manejar el aula. Encontrar un balance entre la enseñanza de niños y hacer algo para uno mismo es crucial en tanto que se integren prácticas contemplativas en el aula.

Para mejorar el desempeño profesional de los educadores, debemos nutrir las mismas habilidades y cualidades que queremos que les enseñen a los niños, eso es, hacer cambios fundamentales en las mentalidades antiguas y en los conjuntos de habilidades de los maestros para cultivar sus “hábitos de la mente” de forma que sean más conductivos para las aulas conscientes<sup>6</sup>. Esto es lo que algunos docentes escribieron luego de participar en uno de tales programas de residencia escolar basados en yoga, *Yoga 4 Classrooms*, acerca de encontrar este balance personal – profesional:

*“Estoy más calmada, más afinada con las necesidades y humores de los estudiantes. Ellos son capaces de sentirse confiados, alentados, empoderados, relajados y capaces de llevarse estas estrategias a casa”; “me hará sentir más focalizada y consciente de cómo mis estudiantes se están sintiendo, especialmente si están estresados”.*

## Yoga y currícula consciente

Los planes de lecciones de yoga en el aula típicamente incluyen una combinación de posturas de yoga, movimientos para impulsar la actividad del cerebro, ejercicios de respiración, visualizaciones, actividades de *mindfulness*, movimiento creativo y juegos de construcción de comunidad. Todos los elementos de la currícula de yoga trabajan sinérgicamente con el fin de enseñar estrategias para ayudar a que los niños desarrollen resiliencia, percepciones positivas, hábitos saludables y conciencia del tiempo presente. El bienestar, la psicología positiva y los puntos de discusión sobre construcción de la

personalidad, tales como el poder del pensamiento positivos, la nutrición y ser un hacedor de paz, conducen las necesidades físicas, sociales y emocionales de los niños, mientras mejoran su preparación para el aprendizaje.

Las actividades deberían ser adecuadas para el espacio y el cronograma típicos del aula, y pueden ser fácilmente implementados en una variedad de contextos. Esto significa que todas las actividades pueden ser realizadas estando parados o detrás de un escritorio, mientras que los cuerpos permanezcan lejos del piso, alejados de la suciedad, gérmenes y químicos.

Un aspecto de las prácticas contemplativas yógicas que vale la pena enfatizar es el entrenamiento de la mente a través de la imaginación. La imaginación hace posible que percibamos nuestro mundo interior. La habilidad para la resolución de problemas, el pensamiento crítico y creativo, el enriquecimiento del lenguaje, el juego cooperativo, la liberación sensorial, la relajación y la focalización son solo algunas de las destrezas que la imaginación desarrolla en los niños.

Lamentablemente, en estos días de estimulación electrónica y frenesí de alta velocidad en nuestras sobrecargadas vidas, la imaginación ha sido relegada a un segundo plano. El uso de la imaginación está tan en detrimento, que un estudio realizado en 2001 (el cual estudiaba la relación entre juego imaginativo y habilidades de autorregulación con respecto a niños del año 1940) demostró que un niño actual promedio de 7 años (quien, en 1940, se podía quedar quieto en tanto se le pedía), es incapaz de permanecer quieto por 3 minutos (la duración de tiempo alcanzada por un niño de 5 años en 1940)<sup>7</sup>. Sin imaginación, nuestros niños son incapaces de focalizarse en la quietud. Y sin la quietud, el cerebro y el cuerpo se vuelven de forma creciente incapacitados para relajarse, focalizarse y aprender<sup>8</sup>.

En los establecimientos educacionales, la imaginación visual puede ser una forma efectiva de ayudar a los niños con la lectura y la escritura, identificación de palabras, comunicación verbal, comprensión de conceptos abstractos, desarrollo de la memoria, habilidades de planificación y ejecutivas, habilidades de solución de problemas y sociales. Los aspectos conscientes del yoga liberan estos recursos imaginativos vitales.

## ¿Por dónde empezar?

Como un docente que busca mejorar el clima del aula y ayudar a los niños a focalizarse, comprometerse más, y de esta forma estar más listos para el aprendizaje, te puedes estar preguntando: ¿cómo comienzo una currícula de yoga y *mindfulness* y comienzo a incorporar las actividades con mis niños en la escuela?

Sugerimos tener algunas secuencias de yoga apropiadas para varias ocasiones. Una vez que sepas lo básico en cuanto a las prácticas de yoga adecuadas para las diferentes edades, puedes empezar a crear tus propias secuencias y usarlas tal como veas que encajan en el día de escuela. Una baraja de tarjetas con posturas de yoga apropiadas para cada edad puede ser una herramienta invaluable que puede fácilmente ofrecerte una actividad basada en tus necesidades al momento y que también puede servir como un soporte visual para capturar la atención de los niños.

Tanto si tienes 15 segundos o 20 minutos, el yoga y el *mindfulness* proveen un recreo saludable durante el día de escuela. Los siguientes son algunos momentos particularmente productivos para tomar un recreo de yoga:

- Encuentro de la mañana / comienzo del día
- Momentos entre asignaturas
- Recreo pre examen o en el examen
- Preparación de escritura o recreo de escritura
- Después del receso
- Después del almuerzo
- Cuando los estudiantes están cansados
- Cuando los estudiantes necesitan un empuje de confianza o humor
- Para aliviar la negatividad
- Cuando esperan en la fila
- En cualquier momento en el que la focalización y la atención comienza a disminuir
- Para celebrar / Solo por diversión
- Para construir comunidad
- Cierre del día / Conclusión

Tal como ves, las prácticas de yoga pueden ser incorporadas en cualquier punto del día de escuela, dependiendo en las necesidades de tus estudiantes. Para hacerlo más fácil para ti

también, sugerimos elegir un momento específico del día de forma de incorporar las rutinas con una base regular. Sin embargo, es importante recordar que no hay reglas estrictas acerca de la duración de la práctica, o regulaciones “escritas en roca” para las secuencias. ¡El yoga no es solo

contemplativo, sino que también es un proceso muy creativo para cualquier involucrado en cualquier estado o forma! Conocer a tus niños te ayudará a encontrar el mejor momento para enseñar.

## Consejos para la enseñanza

1. **Modelar.** Haz las actividades con sus estudiantes, especialmente dado que estas actividades son beneficiosas para todos los que las realizan. Te puedes encontrar placenteramente sorprendido con los resultados de estas actividades en tu propio bienestar. Tus estudiantes merecen sentirse en su mejor estado... ¡y tú también!
2. **Hacer énfasis en la respiración.** Asegúrate de hacer énfasis en las instrucciones acerca de la respiración. Focalizarse en la respiración ayuda a calmar el sistema nervioso parasimpático a la vez que ayuda a liberar las tensiones en el cuerpo y la mente.
3. **Comienza despacio.** No te sientas presionado para enseñar una secuencia completa de una vez. Si solo tienes dos minutos, comienza con un ejercicio de respiración y estiramiento o una visualización rápida en la Posición de Descanso en el Escritorio (cabeza hacia abajo), dependiendo de la situación y las necesidades del momento. También puedes usar las tarjetas de actividad de cualquier baraja de tarjetas de yoga infantil, que presentan actividades que simplemente puedes sacar sobre la marcha para una idea de yoga (con instrucciones precisas) dependiendo de las necesidades de tu clase.
4. **Practica.** Busca cualquiera o todas las oportunidades para realizar las actividades de yoga. Con el tiempo, reconocer la mejor actividad para elegir en cada situación se volverá una segunda naturaleza – para ti y para tus estudiantes.
5. **Diviértete.** La intención es mantener las cosas simples y divertidas. Siéntete libre de usar tu imaginación, expandiendo hasta cualquier postura sugerida que se adapte a un grupo particular o a una circunstancia de enseñanza especial. No hay reglas estrictas (más allá de la seguridad). ¡Diviértete con la experiencia!
6. **Empoderar a los estudiantes.** A medida que tu clase se familiariza más con las actividades de yoga, puede ser divertido y beneficioso permitirle a los estudiantes que ellos las escojan y las lideren. Cuando tu clase o un alumno en particular está sintiéndose ansioso, está con demasiada energía, etc., comienza a desafiarlos para que elijan las actividades más relevantes y beneficiosas para la situación que se presenta. En tanto tus estudiantes comiencen a conectar las actividades en relación con sus necesidades y estados actuales de bienestar, estarán facultados para asistirse a sí mismos mientras aprenden a regularse tanto dentro como fuera de la clase. ¡Tus estudiantes también tendrán inevitablemente ideas propias! Ya sea compartir una nueva postura, leer o contar una historia para usarla como meditación, los estudiantes aman involucrarse en crear y liderar las actividades. El yoga puede hacer un maravilloso uso de la imaginación de los niños, y también puede a veces servir como un “gancho” para las otras actividades educativas, por ejemplo para una tarea de escritura, o matemática, estudios sociales, arte o proyecto de ciencia.
7. **Herramientas útiles.** Uno de los aspectos únicos de un programa de yoga en el aula es que no requiere equipamiento especial, elementos caros o materiales externos. Sin embargo, hay algunos pocos ítems que pueden hacer la experiencia aun más atractiva. La música puede ser increíblemente poderosa en su habilidad de ayudar a la calma, suavizar y relajar el sistema nervioso. Los estudios también demostraron que ciertos tipos de música, tales como la clásica o los instrumentales calmantes, pueden ayudar a integrar y regular la forma en la que trabaja el cerebro, ayudando con el aprendizaje y el manejo del humor. La música juega un papel crítico en el proceso de “cableado” del cerebro de un niño pequeño. Con niños más grandes, la música puede crear un buen ambiente de estudio y ayudar a que el niño incorpore la información de una forma más eficiente. La música también aumenta la conciencia emocional, fortalece las actividades sociales, refuerza la creatividad y ayuda en la relajación y en la reducción del estrés. Otras herramientas útiles pueden incluir la baraja de tarjetas de yoga, campanillas, diarios de reflexión, libros y las páginas para pintar mandalas.



Las siguientes son combinaciones de actividades de prácticas de yoga probadas, simples y multiniveles que funcionan. Si estás buscando un comienzo libre de estrés, ellas te guiarán en la dirección correcta.

### Secuencia de encuentro matinal

El comienzo del día de escuela determina el tono de la totalidad del día. Dependiendo de los niveles de energía de tus estudiantes en una mañana cualquiera, puedes elegir aquella que sirva para calmarlos/focalizarlos, equilibrar/energizar, ofrecer una actividad lúdica o una reflexiva. Las actividades proveen un estiramiento matinal, construyen comunidad y ayudan a asegurar un comienzo positivo del día.

Suponiendo que tienes 10 minutos disponibles para balancear y darle energía a tus estudiantes para un día positivo, prueba esta secuencia:

#### 1. Hacer lo mejor

Comenzar en la postura de la Montaña de Pie. Parado derecho con tus brazos a los lados y tus pies a la distancia del ancho de cadera, inhala a medida que levantas los hombros hacia tus orejas. Exhala y gira los hombros hacia atrás y abajo. A medida que lo haces, nota el peso sobre tus pies, anclándote sólidamente en el piso.

Lleva el codo derecho hacia la rodilla izquierda a medida que la levantas y luego haz lo mismo para el codo izquierdo y la rodilla derecha. No te apures en alternar los lados y realiza el movimiento en una velocidad moderada por aproximadamente un minuto.

Una vez que esto se vuelve sencillo de realizar, trata de añadir el siguiente canto, coordinado tus movimientos con tus palabras. Repetir tres veces o más.

*Codo opuesto, rodilla opuesta  
Me paro fuerte como un árbol  
¡Uso mi mente, mi cuerpo, mi respiración,  
para focalizarme y hacer lo mejor!  
(del Manual Yoga 4 Classrooms®)*

#### 2. Postura de la Montaña Sentada

1. Siéntate en una silla y lleva el cuerpo hacia adelante, alejando a tu espalda del respaldo de la silla. Ajustate de forma tal de asegurar que tus pies están totalmente apoyados en el suelo y tu postura es derecha. Tus rodillas deberían estar directamente por encima de tus tobillos. Apoya tus manos en la cadera.
2. Cierra tus ojos o encuentra un punto focal. Un punto focal es un objeto pequeño, inmóvil sobre el cual puedes focalizar tu mirada.
3. Inhala y exhala lenta y profundamente. Focalízate en el sonido y la sensación de tu respiración. Continúa por lo menos durante un minuto o hasta que te sientas centrado y relajado.

#### 3. Respiración de la paz

1. Cierra tus ojos y respira lenta y profundamente a través de tu nariz.
2. Comienza a imaginar que tu corazón se está llenando con amor y paz. Con cada inhalación, observa cómo se va desbordando y ahora tienes suficiente para repartir a los demás. ¿Puedes sentirlo?
3. En tu exhalación, respira muy lentamente, mientras que dices en silencio “Paaaaaaaz”.
4. Repite varias veces y, a medida que dices la palabra “paz”, siente cómo la tranquilidad y el amor fluyen de tu corazón hacia el salón, tocan a tus compañeros de clase, tu comunidad y el mundo. Imagina este flujo de paz



llegando a toda la gente, lugares y animales que más lo necesitan.

5. Opcional: mantengan una charla con los niños acerca de la idea de la paz, en tanto el tiempo lo permita. Comienza diciendo: “Cuando nos sentimos en paz, ayudamos a quienes nos rodean a sentir la paz también. ¿Por qué creen que esto es así? ¡Traten y vean qué sucede!”.

### **Secuencia de pre-escritura y recreo de escritura**

La escritura requiere focalización, concentración, fortaleza en la postura y control y, por supuesto, la habilidad motora fina. Además, la mayoría de las tareas de escritura requiere algún nivel de reflexión y uso de la imaginación. La siguiente secuencia sugerida nutre estas habilidades mientras les enseña a los estudiantes acerca de la autorregulación y el cuidado de sí mismos.

Supón que tienes aproximadamente 5 minutos para preparar las mentes de tus estudiantes para la tarea que prosigue.

### **1. Perritos de Escritorio**

1. Párate detrás de tu escritorio con la silla empujada hacia adentro. Pon las palmas de tus manos en el medio de tu escritorio.
2. Da un paso hacia atrás e inclínate hacia adelante de modo tal que tu cabeza queda entre tus brazos.
3. Chequea tu alineación. Tus brazos y piernas deberían estar estiradas. Tu espalda está plana y tu cadera presiona hacia atrás. Las plantas de tus pies están totalmente apoyadas.
4. Deja que tu cabeza quede suspendida y relajada entre tus brazos. Siente el estiramiento en tus hombros, brazos, tendones y pantorrillas. Libérate en el estiramiento un poco más cada vez que exhalas: “Ahhh”.
5. Cuando has finalizado, da un paso hacia adelante y sube la cabeza con el cuerpo encorvado. Si es necesario, agita los miembros.
6. ¡Aquí hay una idea! Los Perritos Amigos constituyen la versión de esta postura para realizar en pareja.

Párate mirando a tu compañero; cada uno deberá poner sus manos en los hombros del otro. Continuar desde el paso 2.

## 2. Corazón Abierto

1. Comienza con la postura de la Montaña Sentada y toma los lados de tu silla.
2. Inhala a medida que giras tus hombros hacia atrás y te inclinas hacia adelante abriendo tu corazón hacia el cielo.
3. Mantén esta postura por 3 – 5 respiraciones completas, imaginando que cada exhalación está enviando amor desde tu corazón hacia el mundo.
4. Respira lentamente y retorna a la posición de la Montaña Sentada. Repite tantas veces como el tiempo lo permita.

## 3. Vacación de Imaginación de Cerebro de Bombilla™

Existe una gran cantidad de recursos disponibles (libros, CDs, sitios web) que ofrecen meditaciones para niños que puedes utilizar o también puedes crear tus propias meditaciones. Debajo hay una versión abreviada de Vacaciones de Imaginación de *Yoga 4 Classrooms™*, representando una aproximación a la meditación modificada y apta para niños. A través de esta visualización guiada, invitamos a los estudiantes a usar su imaginación para conectarse con su propia sabiduría interna. Los estudiantes se sienten empoderados a medida que su sentido del yo es mejorado y la conexión entre sus mentes y cuerpos es mejorada. La tensión se libera y los estudiantes aprenden estrategias para lidiar con los desafíos emocionales de la vida.

Oscurce el aula y pon música suave (opcional). Invita a tus estudiantes a que se pongan en la postura de descanso en el escritorio y guíalos a respirar lenta y suavemente. Di: *“Con cada exhalación, pídele a tu mente y a tus músculos que se relajen completamente. Cuando estés quieto y escuchando, comenzaré... Imagina que tu cerebro es como una bombilla. Tu cerebro de bombilla es muy duro y trabaja todo el día, todos los días. Brilla muy fuerte, lleno de energía, pensamientos, ideas y creatividad. A veces, se cansa mucho... Ahora nota que tu cerebro de bombilla tiene un interruptor. Lentamente, presiona el interruptor para que la luz de la bombilla comience a oscurecerse. Siente que tu cerebro de bombilla empieza a relajarse y asentarse. ¡Oh, eso se siente bien! Siente cómo tu cabeza se comienza a relajar... tus pensamientos se hacen más lentos,*

*tus ideas se van a descansar. Ahora inhala profundamente y, en la exhalación, pon el interruptor en apagado completo. La luz está apagada y tu cerebro de bombilla se encuentra totalmente en descanso. Tómate un momento y permite que tu cerebro de bombilla se recargue y se restaure... (después de un minuto o más). Cuando estés listo, comienza lentamente a encender tu cerebro de bombilla, de modo que la luz se vuelve cada vez un poco más brillante con cada inhalación hasta que la luz y la energía han llenado tu cerebro y tu cuerpo una vez más. Exhala ‘Jaaa’ a través de tu boca. Muy, muy lentamente siéntate. Muy, muy lentamente respira con profundidad una vez más ante de abrir los ojos. Nota cómo te sientes”.* (Del Manual *Yoga 4 Classrooms®*).

## Secuencia pre-examen y recreo de examen

La palabra examen puede instilar ansiedad aun en los adultos y niños más seguros. Cuando estamos ansiosos, se vuelve fisiológicamente imposible recordar información, focalizarse y concentrarse en el trabajo o tarea a realizar. Además de requerir un cuerpo y una mente calma, los exámenes típicamente incluyen escritura y, por lo tanto, requieren de control y fuerza postural y habilidades motoras finas. Las siguientes secuencias trabajan de forma de reducir cualquier sentimiento de ansiedad y proveen una liberación física de estrés y tensión, a la vez que mejoran la memoria, promueven la claridad y construyen confianza. Estas secuencias también preparan al cuerpo físico para la tarea de tomar el examen.

Supón que tienes 15 minutos para realizar un recreo de yoga esta vez. Usa una combinación de posturas activas de yoga (asanas) y respiraciones (pranayamas) para ayudar a alcanzar tus objetivos para la clase.

1. Postura de la montaña
2. Respiración conductora
3. Postura de la muñeca de trapo
4. Postura del triángulo
5. El poder de la respiración

## Yoga y bienestar

Implementar prácticas yóguicas y habilidades de vida en el ambiente de la clase requiere una comprensión integral de las necesidades sociales, emocionales y espirituales de los niños, siendo sensible a los desafíos del desarrollo que deben





enfrentar y teniendo en cuenta los diferentes estilos de aprendizaje, abordaje del estrés y relaciones con los otros.

Las prácticas contemplativas de yoga proveen herramientas para aprender, ayudando a los niños a que desarrollen autoconciencia, inteligencia emocional, compasión, autorregulación y habilidades para hacer frente a las situaciones, enseñando hábitos saludables y guiándolos a través de movimientos que optimicen su fortaleza, flexibilidad y balance.

Los investigadores recomiendan un comienzo rápido para las prácticas de mente-cuerpo saludables durante el desarrollo de la potencial “ventana de oportunidad” (hipotéticamente, los períodos cuando las prácticas contemplativas son particularmente probables de producir hábitos que conduzcan al aprendizaje, salud y bienestar). Enraizado en el concepto de neuroplasticidad, cualquier práctica, incluyendo las prácticas mente-cuerpo, que ocurren durante largos períodos de tiempo, tiene el potencial de inducir cambios tanto estructurales como funcionales en el cerebro ¡en cualquier momento en la vida! Estos cambios neuronales afectan funciones psicológicas y logran influir en el comportamiento. Los científicos vanguardistas ahora están probando que el entrenamiento explícito sistemático puede ser usado para promover el funcionamiento

adaptativo del cerebro así como también el comportamiento pro-social. Esta es la razón por la cual los hábitos saludables son tan importantes en el aprendizaje y en otros dominios de la vida, ya que literalmente cambian tu cerebro.

El objetivo de las actividades de yoga implementadas en el contexto de la escuela es proveer a los niños importantes habilidades que ellos pueden usar dentro y fuera de la clase para una larga vida de salud y bienestar. Como dijo un director de escuela después de uno de nuestros programas: *“Ellos lo están haciendo por sí mismos, independientemente. Escucho historias con bastante regularidad acerca de los niños haciendo esto en casa y cómo les está ayudando, o en el patio de juegos. Realmente lo han incorporado dentro de su repertorio para ayudarlos a hacer frente a todo el estrés por el que deben atravesar”*. D.F., Director escolar.

**Marina Ebert** es la Directora de Investigación y Desarrollo de Relaciones en *Yoga 4 Classrooms* in Dover, New Hampshire.

**Nancy Lago** es Licenciada en Gestión Ambiental Urbana de la Universidad Nacional de Lanús, con una especialidad en Ingeniería Ambiental de la Universidad Tecnológica Nacional. Ha desarrollado varios programas de Educación Ambiental para escuelas primarias y es docente universitaria.

### **Yoga 4 Classrooms & ChildLight Yoga**

Los materiales utilizados en este artículo fueron parcialmente tomados del Manual Integral *Yoga 4 Classrooms*®, creado y escrito por Lisa Flynn, la fundadora de *ChildLight Yoga* y *Yoga 4 Classrooms*. *ChildLight Yoga* y *Yoga 4 Classrooms* proveen educación en yoga basada en evidencia para niños en escuelas y comunidades y a profesionales cuyos trabajos apoyan el bienestar de los niños. Para aprender más acerca de los Talleres de Desarrollo Profesional *Yoga 4 Classrooms*, ser un entrenador licenciado en *Yoga 4 Classrooms* o llevar *Yoga 4 Classrooms* a tu escuela, llama al 603-343-4116 o visita [www.yoga4classrooms.com](http://www.yoga4classrooms.com). En el sitio web, puedes comprar la arriba mencionada Baraja de Tarjetas de Actividades *Yoga 4 Classrooms*, la cual ha sido favorablemente reseñada en el último número de *Green Teacher* (#96).



## Referencias

1. National Scientific Council on the Developing Child (2007). *The Timing and Quality of Early Experiences Combine to Shape Brain Architecture: Working Paper No. 5*. Retrieved from [www.developingchild.harvard.edu](http://www.developingchild.harvard.edu)
2. Davidson R.J., Dunne, J., Eccles, J.S., Engle, A., et al (2012). Contemplative practices and mental training: prospects for American education. *Child Development Perspectives*. 6 (2).146-153.
3. Khalsa, SB., Hickey-Schultz, L., Cohen, D., Steiner, N., Cope, S. (2012). Evaluation of the Mental Health Benefits of Yoga in a Secondary School: A preliminary Randomized Controlled Trial. *Journal of Behavioral Health Services and Research*. 39(1),80-90.
4. Greenberg, M.T, Harris, A.R. (2012). Nurturing mindfulness in children and youth: current state of research. *Child Development Perspectives*. 6(2).161-166.
5. Hyde, A. M. (2012). The Yoga in Schools Movement: Using Standards for Educating the Whole Child and Making Space for Teacher Self-Care in J.A. Gorlewski, B. Porfilio & D.A. Gorlewski (Eds.), *Using Standards and High-Stakes Testing for Students: Exploiting Power with Critical Pedagogy*. New York: Peter Lang Publishing, Inc.
6. Roeser, R., Zelazo, P.D.(2012). Contemplative science, education and child development: introduction to special section. *Child Development Perspectives*. 6(2).143-145.
7. Caron B. Goode, Ed.D. "The Critical Role of Imagination in Childhood Development." (2/09). *American Chronicle*.
8. Reznick, C. *The Power of Your Child's Imagination: How to Transform Stress and Anxiety in Joy and Success*. Perigee, 2009.