

El yoga infantil marca la diferencia en el verano de los Jardines de Integra en la región del Maule

Como ya es costumbre durante el verano, los Jardines Infantiles y Salas Cuna de Fundación Integra abren sus puertas con una propuesta distinta: el programa Vacaciones en mi Jardín, una iniciativa que transforma el receso escolar en una oportunidad de bienestar, juego y desarrollo integral para niñas y niños. En la Región del Maule, uno de los talleres que ha cobrado especial relevancia este verano es el de yoga infantil.

Lejos de las rutinas pedagógicas del año lectivo, esta actividad busca ofrecer experiencias que prioricen el disfrute y la regulación emocional en un ambiente lúdico y protegido. El yoga, adaptado a la primera infancia, se convierte así en una herramienta de alto valor para esta etapa del desarrollo.

Pero ¿Cómo lograr que niñas y niños realicen posturas de yoga? Bastante simple: jugando a imitar el movimiento de algunos animales. Así fue como las monitoras a cargo lograron que alrededor de 40 niñas y niños de entre 4 y 5 años del Jardín Infantil Claro de Luna de la ciudad de Curicó, estiraran la espalda y piernas como un perro boca abajo, levantaran el pecho como una cobra, se encorvaran como los gatos o saltaran como una rana.

Especialistas en educación parvularia destacan que este tipo de propuestas responden a un enfoque contemporáneo del aprendizaje en la primera infancia, donde el bienestar emocional es tan relevante como el desarrollo cognitivo. En ese sentido, el yoga no se presenta como una actividad aislada, sino como parte de una planificación intencionada que entiende el verano como un tiempo formativo distinto, pero igualmente significativo.

Para las y los profesionales encargados del Programa Vacaciones en mi Jardín de Integra Maule, este taller representa, además, un valor agregado para las madres y padres; saber que sus hijas e hijos no solo están cuidados, sino participando en experiencias que fortalecen su desarrollo integral, les genera confianza y mayor tranquilidad.

De esta manera se demuestra que el aprendizaje y el bienestar no se detienen en verano. En cada respiración profunda, en cada postura lúdica y en cada momento de calma compartida, las niñas y niños de Integra descubren nuevas formas de conocerse, relacionarse y disfrutar su tiempo de descanso. Porque incluso en vacaciones, el cuerpo, la mente y las emociones siguen aprendiendo.

Este taller se replicó en los Jardines infantiles Semilleros de Yerbas Buenas, Los Ruiles de Chanco, Mi Casita de Pelluhue, Amanecer de Florida y Sonrisas de Niños de Talca, Gabriela Mistral de Retiro y Pingüinitos de Cauquenes.

