

NOS VAMOS A LA CAMA



PRESENTACIÓN

Dormir es una actividad esencial para el desarrollo sano de los niños, ayuda a que se produzcan los aprendizajes, favorece la memoria, mejora la atención y fomenta el crecimiento físico.

La idea de elaborar este capítulo de orientaciones surge de la necesidad de visualizar que muchos niños tienen dificultades para dormir, a veces les cuesta dormirse, otras se despiertan a menudo por la noche.

Esta miniguía os puede servir para apoyar a otras actividades relajantes que realicéis como por ejemplo; un baño, leer un cuento, una conversación tranquila etc.

¿Qué pretendemos?

- Ayudaos a crear una rutina de hábitos relajantes que favorezca el descanso del niño.
- Mejorar poco a poco el descanso de todos aquellos niños que tienen problemas para conciliar el sueño.

Esperamos que las orientaciones os resulten asequibles y útiles, y que os animéis a ponerlas en práctica. Recordad que esto son solo algunos ejemplos y que cada uno puede combinar las actividades como quiera para crear su propia rutina, lo importante es que siempre sea la misma.

INTRODUCCIÓN

El sueño en los niños es un tema que despierta mucho interés en las familias, dada la importancia que tiene un correcto descanso en el desarrollo neuronal de los más pequeños. Mientras dormimos nuestro cuerpo se recupera, crece y organiza todo lo que hemos vivido y aprendido durante el día.

En la edad pediátrica, más de la mitad del día lo pasamos durmiendo, lo cual permite que la maduración neurológica se lleve a cabo de manera correcta y que vayamos desarrollando los sistemas que se van a encargar de regular el ciclo sueño/vigilia.

El cerebro necesita prepararse para irse a dormir, por eso es importante que un rato antes de irnos a la cama hagamos actividades relajantes que no tienen por qué ser tediosas para los niños. Podemos usar el juego como dinámica para intentar favorecer un descanso reparador.

El “juego relajante” a través de una secuencia de asanas de yoga es una dinámica diseñada por Dolorin para intentar favorecer en el niño unos hábitos de sueño más saludables.

RUTINA DE IRNOS A DORMIR

Si no dormimos bien, durante el día nuestro cuerpo y nuestra mente están cansados y no rendimos de manera eficaz.

La rutina que creamos para ir a dormir tiene que ser una secuencia de actividades siempre igual, de esta forma nuestro cerebro la aprenderá y con el paso del tiempo sabrá que “se va a dormir”.

En total la rutina debe durar mínimo media hora y la podemos dividir en dos partes:

- *Antes de irnos a la cama:* comprende la secuencia de actividades que hacemos justo antes de irnos a la cama.
- *En la cama:* comprende la secuencia de actividades que hacemos una vez estamos tumbados en nuestra cama.

1. Antes de irnos a la cama:

Preparamos el cuarto donde vamos a ir a jugar, intentamos que tanto la temperatura como la luz sea lo más confortable posible y que haya el mínimo ruido posible.

A continuación, nos damos un baño relajante y aprovechamos para lavarnos los dientes y coger un vaso de agua si fuera necesario.

Con nuestro pijama puesto nos dirigimos al cuarto para empezar a jugar al yogui-dado con mamá o papá. Si tienes hermanos/as y quieres que jueguen contigo no hay problema se puede jugar en familia.

Si durante el juego, ves que la dificultad es muy elevada no dudes en ponerte en contacto con Dolor.in y te mandaremos otra versión que se ajuste mejor a vuestras necesidades.

(VER YOGUI-DADO Y CARTAS DEL JUEGO)

2. En la cama:

Una vez estamos metidos en la cama podemos leer un cuento breve, contar a papá o mamá nuestro día, contar hasta diez y dar un beso de buenas noches.





CARTAS DEL JUEGO

LA MONTAÑA



- Espalda bien estirada, como si con la cabeza quisieras llegar al techo
- Hombros bien abajo
- Pies muy juntos, tocándose
- Colocamos los brazos lo más estirados posibles al lado del cuerpo
- Mantenemos la posición quedándonos muy quietos
- Respiramos cogiendo todo el aire que podamos por la nariz y lo vamos soltando poco a poco por la boca.

Si el crupier quiere incrementar la dificultad del ejercicio, puede pedirle al yogui que coloque los brazos en “v”, el resto del cuerpo se mantiene exactamente igual que antes.



EL ÁRBOL

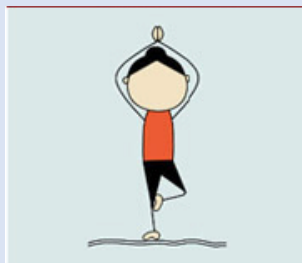


- Espalda lo más recta que puedas como si quisieras llegar con la cabeza hasta el techo
- Pies a la altura de las caderas
- Doblamos una pierna apoyando la planta del pie en la pierna de base
- Colocamos los brazos a la altura del pecho, juntando las palmas, vigila que los codos se queden lo más paralelos al suelo que puedas, si quieres puedes imaginar que están apoyados en una mesa.
- Mantenemos la posición, cogiendo todo el aire que podamos por la nariz y soltándolo poco a poco por la boca.
- Bajamos y repetimos con la otra pierna

Si el crupier quiere incrementar la dificultad del ejercicio, puede pedirle al yogui que:



Suba la pierna hasta la altura de la rodilla.



Suba la pierna hasta la altura de la rodilla y su brazos por encima de la cabeza juntando las palmas.

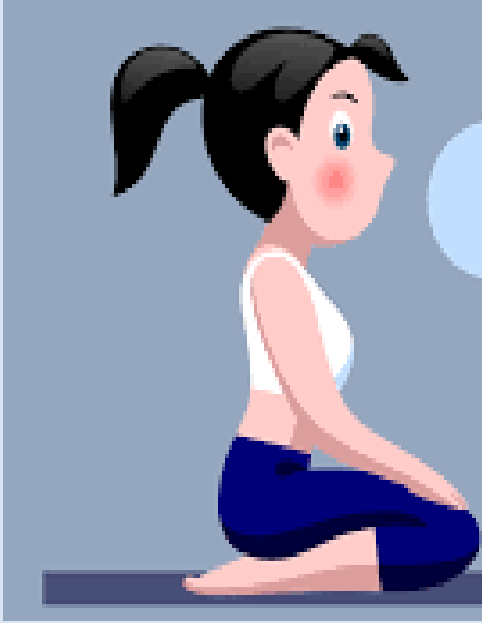
LA MEDIA LUNA



- *Espalda lo más recta que puedas como si con la cabeza quisieras llegar hacia el techo*
- *Pies muy juntos, tocándose*
- *Subimos los brazos por los lados hasta que se juntan las palmas*
- *Hombros bien abajo*
- *Inclinamos el tronco hacia un lado*
- *Mantengo la posición, cogiendo todo el aire que puedas por la nariz y soltándolo por la boca poco a poco.*
- *Vuelvo al centro*
- *Repetir todo hacia el otro lado*

Si el crupier quiere incrementar la dificultad del ejercicio, puede pedirle al yogui que eleve los talones del suelo manteniendo la inclinación del tronco y los brazos como antes.

El héroe / la heroína



- *Siéntate sobre tus talones manteniendo las rodillas bien juntas*
- *Con la espalda bien recta y los hombros bien abajo, concéntrate en tu respiración. Coge todo el aire que puedas por la nariz y ves soltándolo poco a poco por la boca.*

Si el crupier quiere incrementar la dificultad del ejercicio, puede pedirle al yogui que cambie la posición de sus piernas por la de loto y siga intentando mantener la espalda recta y la concentración en su respiración.

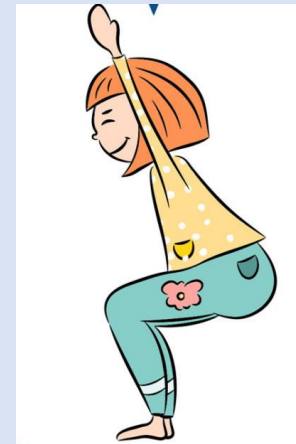


LA SILLA

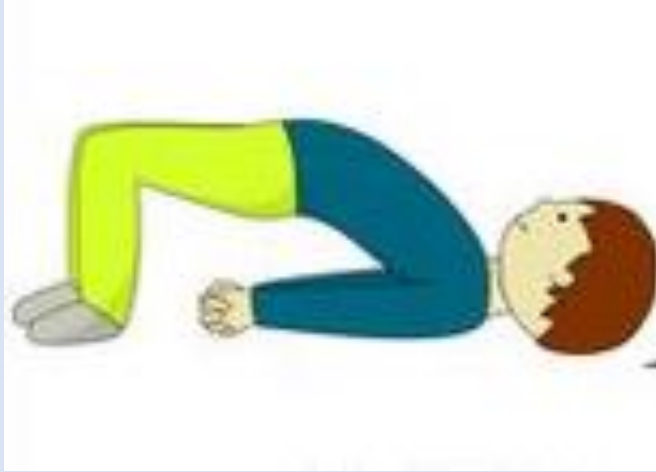


- De pie con los pies separados a la altura de las caderas y la espalda lo más recta que puedas como si con la cabeza quisieras llegar hasta el techo.
- Subimos los brazos lo más que podamos con los codos estirados y manteniendo los hombros bien abajo.
- Flexionamos las rodillas poco a poco hasta nuestro máximo, manteniendo la espalda recta y los talones en el suelo.
- Aguantamos la posición cogiendo todo el aire que podamos por la nariz y soltándolo poco a poco por la boca.

Si el crupier quiere incrementar la dificultad del ejercicio, puede pedirle al yogui que una vez haya llegado a su máximo, incline la espalda hacia delante manteniéndola en todo momento recta.

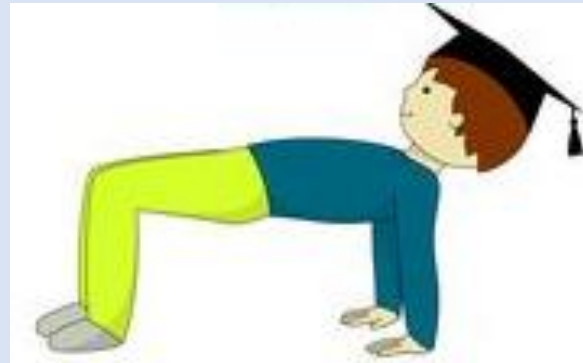


EL PUENTE



- Nos tumbamos con la espalda bien apoyada en el suelo, doblamos las rodillas y apoyamos bien las plantas de los pies en el suelo.
- Voy despegando poco a poco del suelo la espalda, desde el culete hasta nuestra cabeza.
- Cuando llegues a tu máximo mantén la espalda bien arriba, puedes dejar los brazos a los lados del cuerpo apoyados en el suelo o ponerlos como en la foto.
- Mantén la posición cogiendo todo el aire que puedas por la nariz y soltándolo poco a poco por la boca.

Si el crupier quiere incrementar la dificultad del ejercicio, puede pedirle al yogui que cambie la posición de su brazos en el suelo, y se quede apoyado solo con las palmas de las manos y las plantas de los pies.



EL TRIÁNGULO



- *Espalda lo más recta que puedas como si con ella quisieras llegar al techo, con los pies separados a la altura de las caderas.*
- *Damos un gran paso hacia delante con una pierna, el pie de la pierna retrasada se abre un poco hacia fuera.*
- *Manteniendo las rodillas estiradas, colocamos los brazos en cruz y giramos el tronco hacia el lado contrario de la pierna adelantada.*
- *Inclinamos el tronco hacia delante manteniendo la rotación, los brazos en cruz, la espalda bien recta y las piernas estiradas hasta que una mano toque nuestra pierna adelantada.*
- *Mantengo la posición antes de volver al centro cogiendo todo el aire que podamos por la nariz y soltándolo poco a poco por la boca.*
- *Repetir todo hacia el otro lado*

Si el crupier quiere incrementar la dificultad del ejercicio, puede pedirle al yogui que intente llegar con su mano al suelo sin modificar el resto de condiciones. (Espalda recta, rotación del tronco y rodillas estiradas con los dos talones en el suelo)

EL PÁJARO



- *Espalda lo más recta que puedas como si con ella quisieras llegar al techo, con los pies separados a la altura de las caderas.*
- *Inclinamos un poco la espalda hacia delante manteniéndola bien recta, como si nos quisiéramos asomar por una barandilla.*
- *Llevamos los brazos hacia detrás y elevamos los talones del suelo todo lo que podamos intentando quedarnos apoyados en los dedos.*
- *Mantengo la posición antes de volver al centro cogiendo todo el aire que pueda por la nariz y soltándolo poco a poco por la boca.*

Si el crupier quiere incrementar la dificultad del ejercicio, puede pedirle al yogui que en lugar de llevar sus brazos hacia detrás los coloque hacia delante lo más altos que pueda.

EL GUERRERO



- Espalda lo más recta que puedas como si con ella quisieras llegar al techo, con los pies separados a la altura de las caderas.
- Damos un gran paso hacia delante con una pierna, el pie retrasado se abre un poco hacia fuera.
- Flexionamos la rodilla pasando el peso hacia delante pero sin inclinar el tronco
- Colocamos los brazos en cruz y giramos el tronco hacia el lado contrario de la pierna adelantada.
- Mantengo la posición cogiendo todo el aire que podamos por la nariz y soltándolo por la boca poco a poco.
- Vuelvo al centro y repetimos todo hacia el otro lado

Si el crupier quiere incrementar la dificultad del ejercicio, puede pedirle al yogui que flexione todo lo que pueda la pierna de delante y suba los brazos juntando las palmas.



LA MARIPOSA



- Sentados con la espalda lo más recta que podamos, como si con la cabeza quisiéramos llegar al techo.
- Piernas flexionadas con las plantas de los pies tocándose
- Manos a los pies o hasta donde lleguemos. Lo importante es mantener la espalda bien recta.
- Movemos las piernas cerrándolas y abriéndolas como si fueran las alas de la mariposa.

Si el crupier quiere incrementar la dificultad del ejercicio, puede pedirle al yogui que incline su cuerpo hacia delante como si quisiera tocar con la nariz sus pies, manteniendo la posición me concentro en la respiración; cogemos todo el aire que podamos por la nariz y lo vamos soltando poco a poco por la boca.

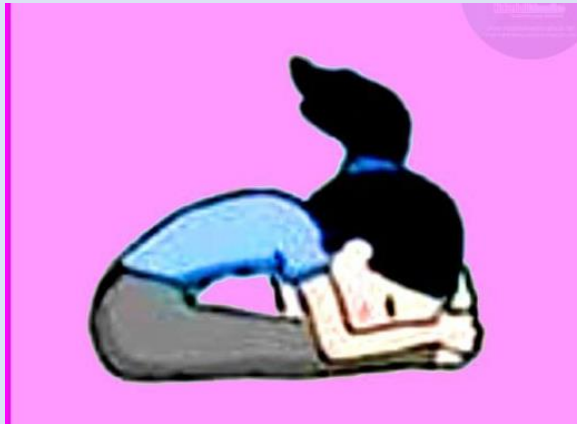


EL LIBRO



- Sentados con la espalda lo más recta que podamos, como si con la cabeza quisiéramos llegar al techo.
- Piernas rectas, lo máximo que puedas con los pies en flex. (Deditos que apuntan hacia el techo)
- Hombros bien abajo, con los brazos estirados intentando que las yemas de los dedos o la palma se apoyen en el suelo pero la espalda no se doble.
- Mantenemos la posición, cogiendo todo el aire que podamos por la nariz y luego soltándolo poco a poco por la boca.

Si el crupier quiere incrementar la dificultad del ejercicio, puede pedirle al yogui que flexione hacia delante su espalda sin que las rodillas se doblen.



LA ROTACIÓN

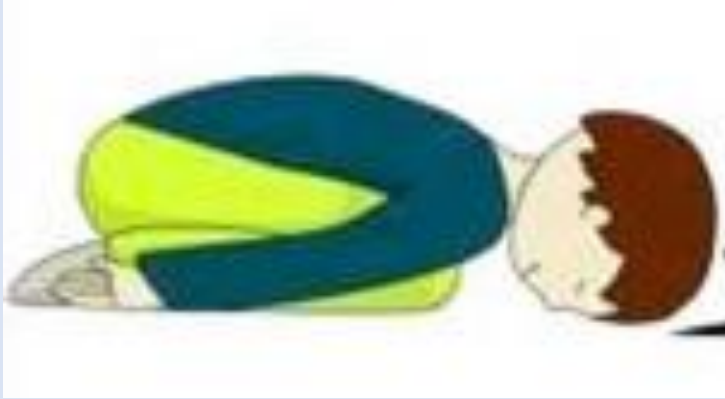


- Sentados con la espalda lo más recta que podamos, como si con la cabeza quisiéramos llegar al techo.
- Cruzamos una pierna por encima de la otra como en la imagen
- Manteniendo los hombros bien colocados rotamos el tronco hacia la rodilla más elevada como muestra la imagen.
- Mantenemos la posición, cogiendo todo el aire que podamos por la nariz y soltándolo poco a poco por la boca.
- Volvemos al centro para cambiar de pierna y repetir lo mismo al otro lado

Si el crupier quiere incrementar la dificultad del ejercicio, puede pedirle al yogui que haga la rotación del cuerpo manteniendo la pierna de abajo bien estirada.



EL NIÑO

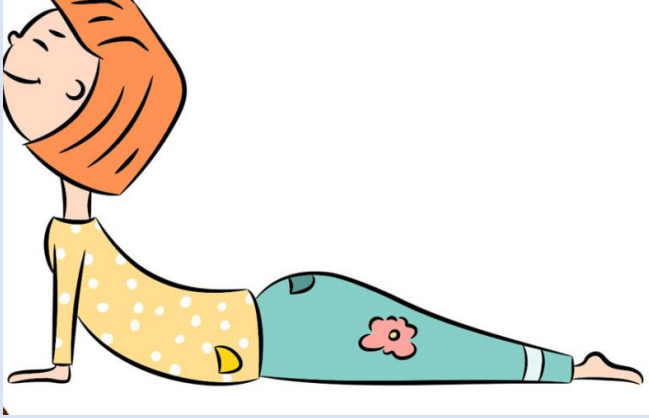


- Nos ponemos en cuadrupedia (cuatro patitas) y desde esa posición llevamos el culete hacia los talones.
- Si ves que te cuesta mucho tocar con el culete los talones puedes poner un almohadón en los pies y así será más fácil.
- Cabeza relajada en el suelo, si no llegas puedes colocar un almohadón en la frente.
- Dejamos los brazos a los lados de los pies, como si con las manos nos los quisiéramos tocar.
- Mantenemos la posición, cogiendo todo el aire que podamos por la nariz y soltándolo poco a poco por la boca.

Si el crupier quiere incrementar la dificultad del ejercicio aumentando el estiramiento, colocamos los brazos por encima de la cabeza.



LA COBRA



- Desde tumbado boca abajo coloca los pulgares a la altura de la nariz con los codos flexionados y apoyados en el suelo.
- Manteniendo los hombros bien abajo, ves estirando los codos mientras cuentas hasta tres lentamente.
- Mantenemos la posición cogiendo todo el aire que puedo por la nariz y soltándolo poco a poco por la boca.
- Recuerda empujar con las manos el suelo, como si quisiéramos huir de él todo el tiempo para no hacerte daño en las muñecas.

Si el crupier quiere incrementar la dificultad del ejercicio, puede pedirle al yogui que flexione las rodillas e intenta tocar con la cabeza sus pies.



EL CAMELLO

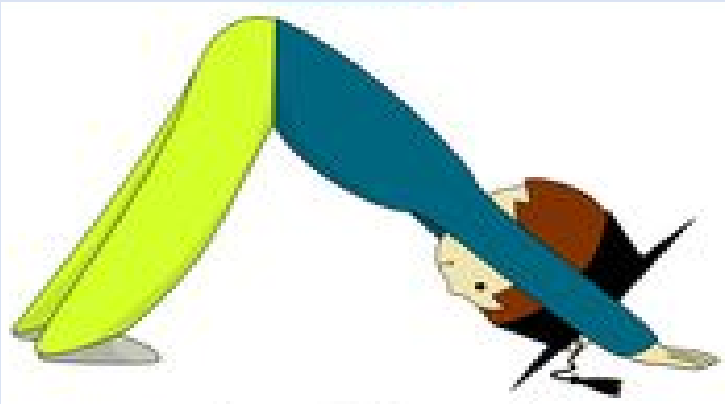


- Desde la posición del héroe pasamos a posición de rodillas manteniendo las rodillas bien juntas
- Partiendo con la espalda bien recta y los hombros bien abajo tiro la espalda hacia detrás manteniendo las lumbares bien rectas. Las primeras veces puedes colocar las manos en las lumbares para no hacerte daño.
- Mantengo la posición cogiendo todo el aire que puedo por la nariz y soltándolo poco a poco por la boca.

Si el crupier quiere incrementar la dificultad del ejercicio puede pedirle al yogui que intente inclinar la espalda para cogerse sus pies con las manos.



EL PERRO BOCA ABAJO



- Nos colocamos en cuadrupedia (cuatro patitas), vigilando que nuestras muñecas se queden debajo de los hombros.
- Tiramos el culete hacia el techo estirando las piernas y damos un paso hacia delante con nuestras manos para formar un triángulo con el cuerpo.
- Vigilamos que los pies estén separados a la altura de las caderas
- Es importante que la espalda esté estirada y las piernas también. Si ves que no llegas con los talones al suelo cumpliendo estas condiciones, puedes ponerte una toalla enrollada entre el suelo y los pies.
- Mantengo la posición cogiendo todo el aire que podamos por la nariz y soltándolo poco a poco por la boca.

Si el crupier quiere incrementar la dificultad del ejercicio, puede pedirle al yogui que junte sus pies hasta que los tobillos se toquen sin que se flexionen las piernas ni se doble la espalda.

EL PERRO

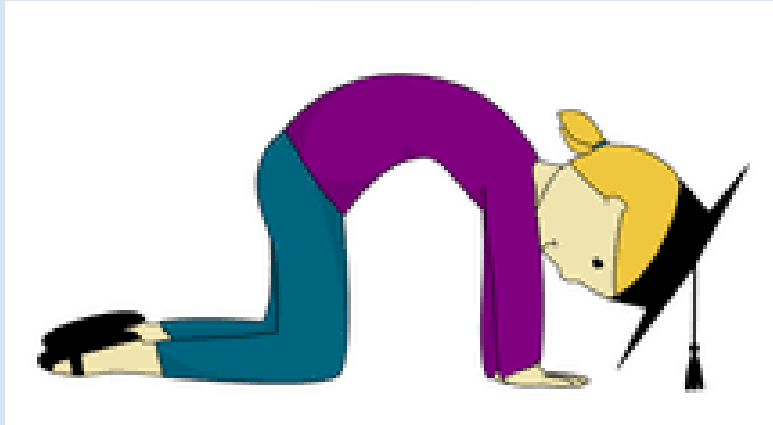


- *Muñecas debajo de los hombros*
- *Espalda muy recta como si fuera una mesa*
- *Empeine del pie lo mejor apoyado que podamos en el suelo*
- *Llevamos el culete hacia el techo, el pecho hacia el suelo y la mirada hacia el techo y nos imaginamos a un perro que está muy contento.*

¡Atención!

Al ser una posición de flexibilidad de columna no hay grados de dificultad

EL GATO

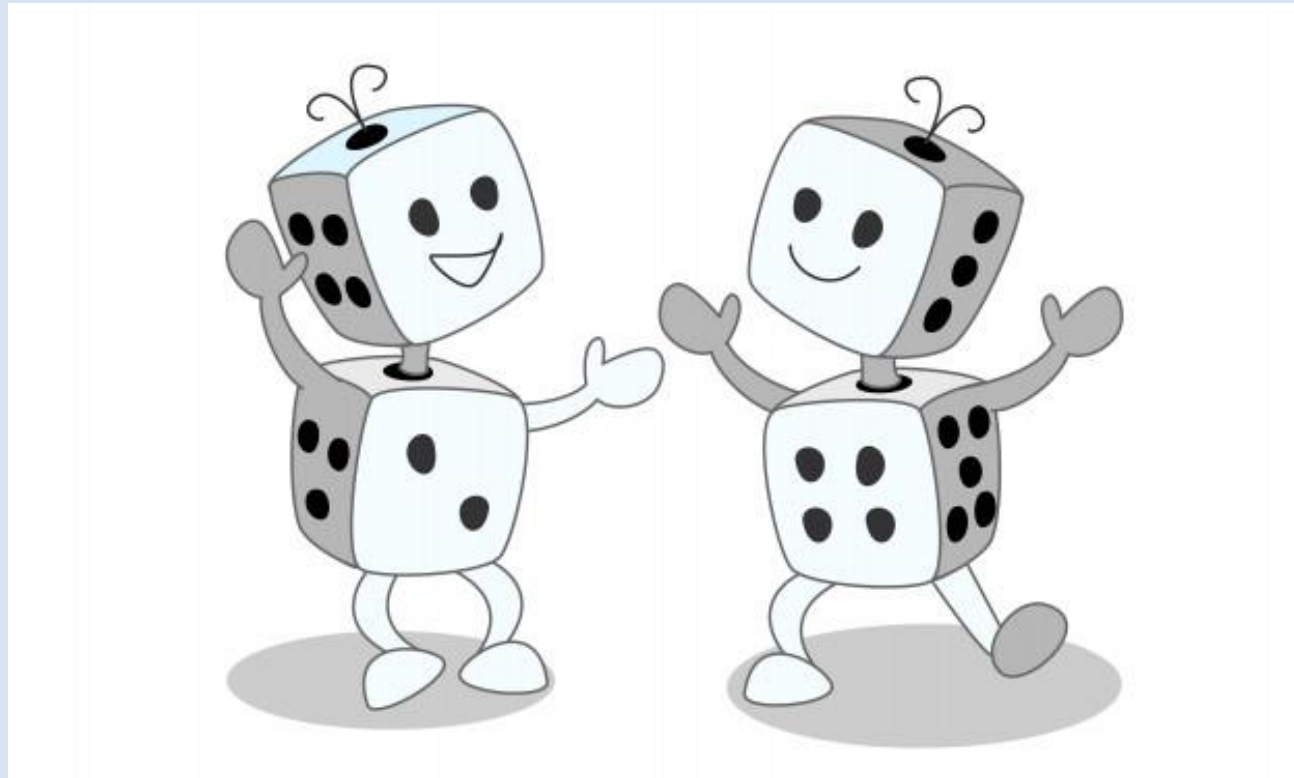


- *Muñecas debajo de los hombros*
- *Espalda muy recta como si fuera una mesa*
- *Empeine del pie lo mejor apoyado que podamos en el suelo*
- *Sacamos mucha joroba hacia el techo mientras intentamos mirarnos el ombligo, como si fuéramos un gato cuando se enfada.*

¡Atención!

Al ser una posición de flexibilidad de columna no hay grados de dificultad

El yogui-dado



edad: 2+

Reglas del juego



❑ PREPARACIÓN DEL ESPACIO DE JUEGO

- Con el pijama puesto ve a tu cuarto, si no tuvieras espacio busca otro sitio de tu casa donde poder realizar las asanas. Recuerda que debe haber una luz y una temperatura confortable.
- Coge unos dados de un juego de mesa que tengas por casa, si no tuvieras, en internet hay aplicaciones de lanzar dados.

❑ ELIGE A LOS PERSONAJES

- El crupier será papá o mamá, y será el encargado de lanzar los dados indicando al resto de jugadores que postura van a realizar.
- El resto de jugadores serán yoguis y deberán aguantar en la posición elegida por el crupier como mínimo 30 segundos.

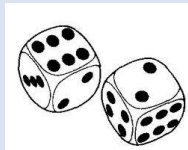
❑ NÚMERO DE DADOS

- Puedes escoger con cuantos dados jugar:

Si juegas con un dado, el crupier cada vez que salga el número elegirá una de las tres posturas que se corresponden con él. Una vez han salido las tres posturas, cuando vuelva a tocar el número, el crupier aumentará 5 segundos el tiempo de mantenimiento.

Si juegas con dos dados, el crupier no sumará las cantidades sino que elegirá una postura que corresponda a cada número y el yogui deberá encadenarlas, aguantando 30 segundos en cada una de ellas.

Por ejemplo:



seis= el perro
dos= el puente

yogui =



+



Reglas del juego

□ PUNTUACIÓN

- El crupier, tomando como referencia las cartas del juego debe puntuar de tres a uno las posiciones realizadas por los yoguis:

3= el yogui mantiene la asana cumpliendo todas las condiciones de las cartas del juego durante los 30 segundos

2= el yogui mantiene la asana cumpliendo todas las condiciones de las cartas del juego al menos 10 segundos

1= el yogui mantiene la asana cumpliendo todas las condiciones de las cartas del juego al menos 5 segundos

- En las posiciones en las que tenemos que cambiar de pierna o de lado, debemos de aguantar 30, 10 o 5 segundos cada vez, se obtendrán dos puntuaciones parciales, la final se corresponderá a la más alta de las dos.

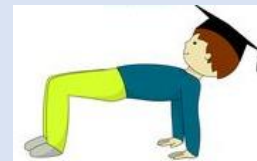
□ ¿QUÉ YOGUI GANA?

- Gana aquel yogui que consiga sacar mejor puntuación en un total de 10 tiradas

□ COMODINES

- El crupier podrá decidir en cada tirada si quiere complicar la asana a algún yogui, aumentando el tiempo de aguante o quitando un apoyo del suelo, para que todos los yoguis puedan jugar en igualdad de condiciones independientemente de su movilidad .

Por ejemplo:



EL UNO



La montaña



El árbol



La media luna



EL DOS



El héroe/la heroína



La silla



El puente



EL TRES



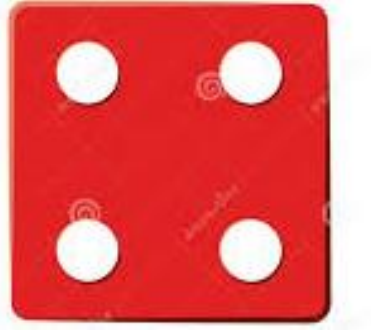
El triangulo



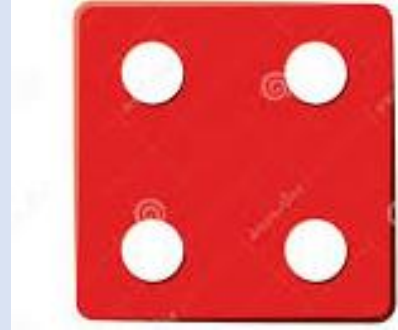
El pájaro



El guerrero



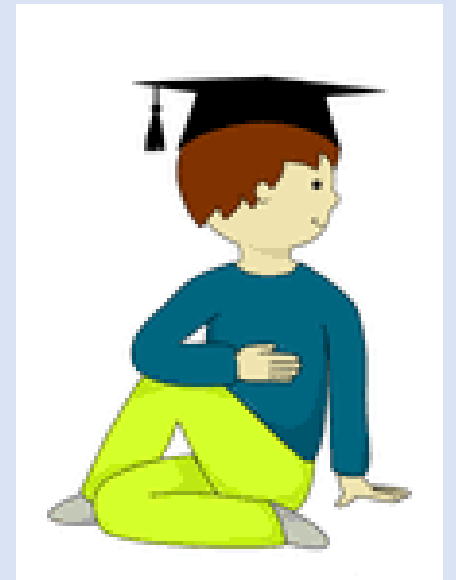
EL CUATRO



La mariposa



El libro



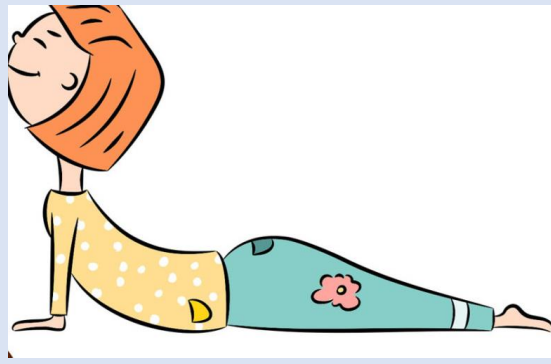
La rotación



EL CINCO



El niño



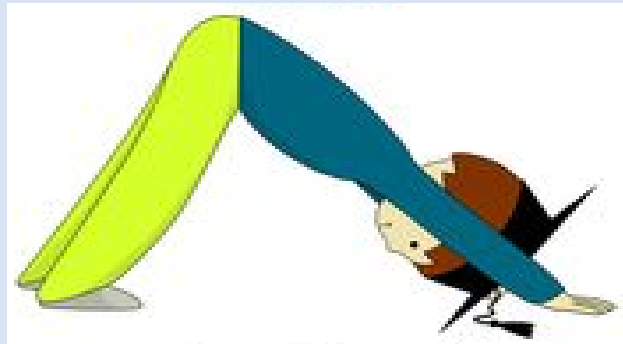
La cobra



El camello



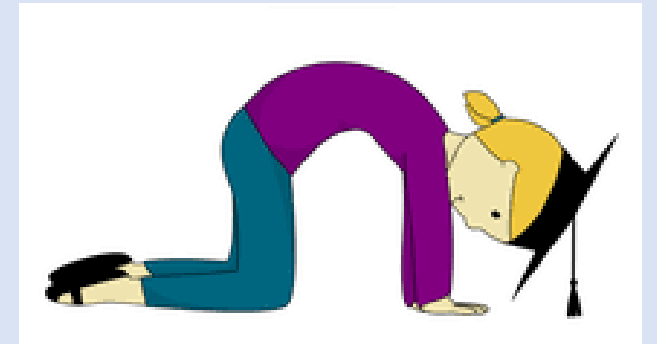
EL SEIS



El perro boca abajo



El perro



El gato