



La papa caliente

Yoguijuego despidiendo el
2024 en familia



@creserenmi.kids

Este yoguijuego les permitirá lograr espacios de relajación, risas y conexión emocional en este fin de año que muchas veces se puede sentir estresante y ajetreado.

Me imagino que para algunas familias fue un año más difícil o quizás un gran año. Que importante poder darle lugar a todas las emociones que vivimos, como a nuestros logros y las personas que nos acompañaron.

Que este yoguijuego les acompañe en estos últimos días del año para detener la automatización y conectar a través del yoga en familia.

Con cariño

Maca

Materiales

10 hojas , 1 lápiz, posturas en pareja
Cuentos/libros

Indicaciones

1. En cada hoja escribirán por un lado una pregunta y por el otro lado un número.

Preguntas:

1. ¿Cuál fue el momento más alegre de tu año?
2. ¿Cuál fue el momento más triste de tu año?
3. ¿Cuál fue el momento con más rabia de tu año?
4. ¿Cuándo te sentiste valiente?
5. ¿Qué persona nueva conociste y dónde?
6. ¿Qué fue algo nuevo que aprendiste este año?
7. ¿Cuál fue tu lugar favorito?
8. ¿Qué le agradecerías a mamá o papá /hij@?
9. ¿Cuál fue el mejor día que pasaron juntos como familia?
10. ¿Qué le dirías a la persona de tu lado derecho para hacerlos sonreír ahora mismo?

2. Por el otro lado de la hoja van a dibujar números (están relacionados a posturas de yoga).

Escribirán cualquier número del 1 al 7 en el reverso de la hoja. 2 hojas quedarán sin número y en ese lugar dibujarán una estrella. Significará: Inventa la postura!!



3. Luego van a tomar una hoja y la van a hacer una pelota arrugada. Luego con otra hoja la van a envolver la pelota arrugada y así sucesivamente hasta que les quedará una graaaan papa de papel!

4. Se van a sentar en círculo y van a comenzar a lanzarse la papa caliente cantando: La papa caliente que quema gente... (x 3 veces) 1, 2,3,4 y 5.



5. La persona que se quedo con la papa en el número 5 le tocará sacar la primera hoja. Leer la pregunta (si no sabe mamá se la lee) y contestarla.

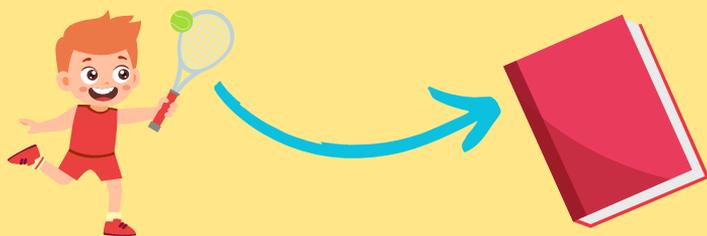


6. Dan vuelta la hoja y revelan el número! Buscan la postura en pareja de ese número y la hacen al menos 1 minuto o 5 respiraciones.

Variación:

Cada persona tiene un cuento o libro para usar de raqueta. Se ponen de pie y comienzan a lanzarse la papa caliente.

*Esta variación es más divertida y desafiante.



Posturas en pareja

1



2



3



5



4



6



7

