



Ministerio de  
Salud

Gobierno de Chile

# “Yoga infantil en vacaciones”



“Equipo Chile crece contigo y HEPI Crianza”



## Objetivo

Generar espacios de esparcimiento infantil durante las vacaciones de invierno que promuevan el bienestar mental, físico y espiritual de niños y niñas

## Problemática que aborda

Disminuir el sedentarismo, tener otras alternativas de esparcimiento que generalmente son de alto costo

## Público objetivo

Niños y niñas desde los tres a ocho años de la comuna de Vicuña



## Descripción y desarrollo de la buena práctica

Esta actividad se desarrolló durante las semanas de vacaciones de invierno, con apoyo y difusión de parte del equipo de HEPI crianza, logramos reunir más de treinta niños y niñas en las distintas jornadas

Madres, padres y niños referían estar muy contentos de participar de esta instancia que no muchos conocían y que a la vez tenían otro concepto de lo que era hacer yoga con niños



Costo de implementación

\$0

Resultados Obtenidos

Padres y niñ@s con herramientas más concretas sobre estrategias para mantener la calma, trabajar valores, incentivar la creatividad y ejercitarse, principalmente el yoga está comprobado que ayuda en el Desarrollo y destreza de los músculos motores, Flexibilidad en las articulaciones, mejora de los hábitos posturales de la columna vertebral, Masaje de los órganos internos, Mejoría en los hábitos de la respiración, Estimulación de la circulación sanguínea, Mejoría de la autoestima, Baja en el nivel de estrés infantil, Perfeccionamiento de los sentidos, Agilidad y entereza, Calma y relajación



## Replicabilidad

Salvo el tener algún profesional capacitado en yoga infantil, lo demás 100% replicable

# Fotografías y anexos



entel 40 15:28 10%

Hepi Crianza Vicuña

Programa Elige Vida Sana Vicuña  
4 de julio · 📌

Vacaciones de invierno para nuestros niños en Hepi Crianza Vicuña

Hepi Crianza Vicuña está con Tania Fierro Martínez y 15 personas más.  
4 de julio · 📌

Estimad@s Amig@s se vienen las vacaciones de invierno y ya nos estamos preparando para uds. :D ... Ver más

He te guardo el taller de Yoga Infantil durante las vacaciones de invierno - Clases Gratuitas. Inscribirse en los comentarios. Solo debes tener agua contigo, llegar a tiempo y estar saludable para compartir.

Hepi Crianza Vicuña y 5 personas más

Hepi Crianza Vicuña está con Sylvia Diaz P y Carolina Antonieta Moreno Neculman  
25 de julio · 📌

Tú, Hepi Crianza Vicuña y 27 personas más

Sylvia Diaz P  
19 sem Me gusta Responder

Rocio Contreras Zárate  
Mañana nos vemos con todo 🙌🏻  
19 sem Me gusta Responder

Hepi Crianza Vicuña  
Rocio Contreras Zárate los esperamos 🙌🏻  
19 sem Me gusta Responder

Catalina Zárate Zárate  
Felicitaciones!!! Maravillosos los talleres para nuestro niños mil mil gracias 🙌🏻  
19 sem Me gusta Responder

Hepi Crianza Vicuña  
Catalina Zárate Zárate 🙌🏻  
19 sem Me gusta Responder

Escribe una respuesta...

Rocio Contreras Zárate  
MARAVILLOSO 🙌🏻🙌🏻🙌🏻 la pasamos suuper bien, me encantan, que hagan cosas entretenidas, significativas y reconfortantes para nuestros hijos la pasan increíble, las adoro🙌🏻🙌🏻🙌🏻  
19 sem Me gusta Responder

Hepi Crianza Vicuña  
Eso es lo más importante que para uds y sus hij@s sean significativas 🙌🏻 lo pasamos increíble🙌🏻🙌🏻  
19 sem Me gusta Responder

Brenda Oteiza Salomon  
27 de julio · 📌

Mi hija y sus vacaciones y clases de yoga las adoro Hepi Crianza Vicuña me simplificado mucho la vida estás vacaciones

Hepi Crianza Vicuña está aquí: Casa De La Cultura Vicuña.  
26 de julio · Vicuña · 📌

Hepi Crianza Vicuña y 7 personas más

Me gusta Comentar Compar

Publicación de Hepi Crianza

Patricia Jeanette Araniba Osorio  
Mis hijas lo disfrutaron mucho mil gracias...  
19 sem Me gusta Responder

Hepi Crianza Vicuña  
Patricia Jeanette Araniba Osorio 🙌🏻  
19 sem Me gusta Responder

Escribe una respuesta...

Margarita Patricia Baeza Hernandez  
Gracias Hepi Crianza Vicuña un espacio maravilloso para nuestros hijos!  
19 sem Me gusta Responder

Hepi Crianza Vicuña  
Margarita Patricia Baeza Hernandez 🙌🏻  
19 sem Me gusta Responder

Evelyn Alfaro  
Muy buena y provechosa jornada de yog  
19 sem Me gusta Responder

Evelyn Alfaro  
19 sem Me gusta Responder



Ministerio de  
Salud

Gobierno de Chile

GRACIAS