



Vida
Sana



Compartir en
Familia

Redacción

Cada vez son más los niños que sufren estrés y ansiedad, y el yoga puede ayudarles

El yoga es una técnica milenaria que aporta numerosos beneficios a los niños: enseña relajación, buenos hábitos posturales, potencia la autoestima, mejora la memoria y la concentración.

Aunque nos parezca que el estrés es cosa de adultos, lo cierto es que **en torno a un 20% de niños y niñas** lo padece. Esto se debe al ritmo de vida que les imponemos hoy en día, como el exceso de actividades extraescolares o de deberes, así como al abuso de

videojuegos, al acoso escolar o los problemas en clase, o a la soledad de muchos niños. Todo esto puede hacerles vivir en un estado permanente de ansiedad y estrés, lo que puede causarles muchos problemas.

Frente a esto, se ha demostrado que el yoga es una de las mejores maneras para relajarse y liberar tensiones. ¿Si funciona para los adultos, por qué no para los niños?

Además de relajar, **el yoga contribuye a mejorar los problemas de conducta** tanto en casa como en el colegio ya que enseña a los niños a afrontar sus disputas de manera más reflexiva y calmada. El yoga enseña técnicas respiratorias que ayudan a responder a los sentimientos y emociones de forma adecuada, dejando atrás la ira, la agresividad y el estrés.

Otros beneficios del yoga para niños son:

Desarrolla la capacidad de atención, memoria y concentración. Enseña buenos hábitos posturales. Potencia la autoestima y la confianza en sí mismo. El cuerpo se fortalece y adquiere más flexibilidad. Fomenta la creatividad y la imaginación. Mejora el sueño. Reduce las muestras de agresividad y frustración con otros compañeros fomentando la escucha y el diálogo.

El yoga puede adaptarse perfectamente a los niños, a quienes les encantará este deporte ya que es como un juego para ellos. Las sesiones se realizan con bailes, canciones o dibujos para explicar las técnicas y posturas de yoga, que serán fáciles de imitar para ellos y divertidas ya que los nombres de animales o insectos captarán su atención.

EXPERTO:
Compartir en Familia
Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.