

PARA NIÑAS Y NIÑOS  
DE 0-2 AÑOS

Materiales:

No se  
necesitan.



## Yoga de la risa

- Hoy cuidaremos nuestro cuerpo y emociones ¿cómo lo haremos? ¡Riéndonos!
- Es importante entender que “la risa es una terapia para nuestro bienestar físico y emocional; nos ayuda a liberar el estrés, las tensiones y las preocupaciones. Nos hace felices, nos hace sentir más unidos. La risa es contagiosa”
- Para ello, los invitamos a realizar actividades que nos causen risa: pueden ser cosquillas, poner caras graciosas, bailar divertidamente, jugar.
- ¡A reír!



Aprendizajes

Vínculos afectivos.



[www.junji.cl](http://www.junji.cl)