

Respiración Profunda para los/las Niños(as)

Nota para los padres:

Siéntese con su hijo(a) y explíquele que aprenderán un nuevo tipo de respiración: respiración profunda (o respiración abdominal). Pídale que tomen aire lento y profundamente y que dejen que su estómago empuje hacia afuera mientras sus pulmones se llenan de aire, y dejarlo ir naturalmente, mientras el aire sale de sus pulmones.

En una voz calmada y suave, lea lo siguiente:

Vamos a tomar varios respiros profundos.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Inhala por la nariz y exhala por la nariz. Si el exhalar por la nariz es difícil, puedes exhalar por la boca.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3. Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Presta atención a tu respiración. ¿Donde se va el aire cuando está adentro de tu cuerpo? ¿El aire se fue a tu pecho? ¿O se fue a tu estómago?

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3. Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Trata de mover el aire hasta la parte mas baja de tus pulmones, hacia abajo en tu estómago. Puedes poner tu mano en tu estómago. Cuando respiras profundo, tu mano debería de levantarse y bajar conforme inhalas y exhalas.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Cuando respiras profundo, el aire entra más profundo en tus pulmones y entrega oxígeno fresco a tus músculos sobre todo tu cuerpo.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Sigue respirando despacio y exhalando lentamente.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Continúa respirando profundamente en tu abdomen durante cinco respiraciones más refrescantes.

1

2

3

4

5