

Respiración Profunda Actividad #1

1. Haga que su hijo se acueste en algún lado o siente en una silla con los pies en el suelo. La mayoría de los niños/as tienen problemas para respirar con el diafragma cuando están sentados, pero lo hacen de forma natural cuando están acostados, así que estar acostado por lo general suele ser mejor para comenzar.
2. Después, su hijo/a puede elegir entre cerrar los ojos o simplemente concentrarse en un punto en el suelo o la pared.
3. Haga que su hijo/a se coloque las dos manos en el estómago para que pueda concentrarse en hacer que su estómago suba y baje con cada respiración.
4. Diga lo siguiente:

"Pon tus dos manos sobre tu estomago. Ahora, respira metiendo aire hasta que llenes tu estomago como si fuera un globo ...1 ...2 ...3. Ahora, saca el aire para vaciar el globo completamente ...1 ...2 ...3. Mete aire otra vez ...1 ...2 ...3. Saca el aire otra vez ...1 ...2 ...3.

Hagan esto 10 veces o hasta que su hijo/a se sienta más tranquilo. Este proceso lleva más tiempo del que uno pensaría, pero confíe en nosotros: ¡Sí funciona!

