

Respiración Profunda Actividad #2

1. Para esta actividad, le va a pedir a su hijo/a que se imagine sosteniendo una taza de chocolate. Si esto se le dificulta a su hijo/a puede intentar lo siguiente:
 - a. Imprimir una imagen que tenga una taza de chocolate
 - b. Dibujar una taza de chocolate
 - c. Usar una taza de chocolate o té real
2. Haga que su hijo/a se siente derecho en una silla con los pies en el suelo o que permanezca de pie.
3. Dígale lo siguiente:

"Vamos a fingir que tienes una taza de chocolate en tus manos. La taza se siente caliente. Ahora, respira profundamente con tu nariz y trata de oler el chocolate ...1 ...2 ...3. Ahora suelta el aire por la boca como si estuvieras tratando de enfriar el chocolate ...1 ...2 ...3. Mete aire nuevamente por la nariz ...1 ...2 ...3. Suelta el aire ...1 ...2 ...3.

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

