

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). Pídeles que tomen aire lenta 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.

Con una voz suave, léales el siguiente texto:

Vamos a tomar aire profundamente varias veces.

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

Toma aire por la nariz, saca el aire por la nariz. Si sacar el aire 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.

Nota tu respiración. ¿Hacia donde se va el aire cuando está dentro de tu cuerpo? ¿Se va el aire hacia tu pecho? ¿O se baja a tu ombligo?

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

Trata de mover el aire hasta el fondo de tus pulmones hacia tu ombligo, puedes poner tus manos sobre tu estómago. Cuando estas respirando profundamente con tu estómago, tus manos deben levantarse y bajarse según inhalas y exhalas.

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

Cuando respiras profundamente, el aire entra profundamente en tus pulmones y lleva oxígeno fresco a los músculos de todo tu cuerpo.

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

Sigue tomando aire lentamente y sacando el aire lentamente.

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

Sigue respirando profundamente en tu abdomen por 5 respiraciones más.

1

2

3

4

5