

RESPIRACIÓN *en familia*

¿PARA QUÉ?

A pesar de su corta edad, cualquier cambio en su rutina diaria le puede generar estrés. Así como la llegada del hermanita(o), una mudanza, la separación de los padres, el fallecimiento de algún ser querido o mascota o la entrada al centro escolar. Evita el estrés acumulado, promueve el bienestar de la familia. Aprender y practicar diariamente sencillos y divertidos ejercicios de visualización y relajación ayudan a tu niña o niño a prevenir las consecuencias negativas del estrés tóxico (tensión en el cuerpo, trastornos de conducta, dificultades en el aprendizaje y enfermedades crónicas).

MATERIAL

- Tu presencia
- Tu imaginación
- Un lugar tranquilo donde nadie los interrumpa
- Música tranquila que invite a relajarse

¿CÓMO SE HACE?

1. Pide a tu niña o niño que se siente de una manera cómoda, con la espalda bien derecha y las piernas cruzadas
2. Acomódate en la misma postura. También sirve si está acostada o acostado
3. Coméntale que van a jugar a imaginar, a divertirse y a sentirse bien
4. Pon la música e intenten poner atención a la respiración:
 - Cómo entra el aire por la nariz y cómo sale
 - Háganlo cada vez más lentamente y con la atención puesta en la respiración
 - Ya que hayan respirado algunas veces, con voz suave, amorosa y hablando lento (al hacerlo pausado, permítes que pueda ir imaginando lo que le estás diciendo)

¿CÓMO SE HACE?

“Imagina que estás sobre una nube blanca, acolchonada, suave, esponjosa. La nube se mueve suavemente en el cielo azul. Mientras viajas sobre la nube, sientes como un aire delicioso y calentito recorre tu cabeza, tu cuello, tus hombros, tu pecho y espalda, tu panza. Siente como el aire va recorriendo cada zona de tu cuerpo, acariciándolo y relajándolo. Tu cadera, tus muslos y piernas, tus pies (nombra cada parte de su cuerpo, de cabeza a pies). Esta nube en la que estás viajando se va acercando cada vez más a nuestra casa. Siente como se acerca al techo de la casa, se mete por la ventana y se estaciona en tu recámara, ahí, en tu rincón favorito (dale tiempo a que sienta que ya llegó su nube). Respira, disfruta haber llegado a este lugar. Toma tres respiraciones profundas y abre los ojos”.

