Técnicas de respiración para niños

Estrategias para calmar a niños de todas las edades.



La respiración consciente es una habilidad que puede ayudar a los niños a regular sus emociones. Cada uno de los siguientes ejercicios de respiración dura solo uno o dos minutos y se puede practicar en cualquier lugar. Enséñales a los niños en un momento de calma, no en medio de una situación difícil, para que ya les resulte familiar cuando las emociones se intensifiquen.

Respiración centrada en el corazón

Coloca una mano sobre tu corazón y la otra sobre tu estómago. Siente cómo tu respiración sube y baja para centrar tu atención en el momento presente.

Respiración de las flores

Levanta el dedo índice como si fuera una flor. Inhala por la nariz para olerla y luego exhala suavemente por la boca para que los pétalos se dispersen. Repite varias veces.

Respiración de león

Imagina que eres un león. Inhala por la nariz, luego exhala con la boca bien abierta y un fuerte “HA”, como un rugido. Repite tres veces.

Respiración con golpecitos de dedos

Inhala profundamente y toca cada dedo con el pulgar, uno por uno, comenzando por el índice. Al exhalar, repite el movimiento en sentido contrario.

Respiración con rotación de hombros

Inhala y eleva los hombros hacia las orejas. Exhala y bájalos completamente. Repite tres veces.

Respiración triangular

Inhala por tres segundos, aguanta la respiración por tres segundos, exhala por tres segundos. Dibuja un triángulo en el aire mientras respiras.

Respiración abdominal

Coloca una mano sobre tu estómago. Inhala lentamente por la nariz, observando cómo tu cuerpo se infla como un globo. Luego, exhala lentamente, sintiendo cómo se desinfla.

Respiración del amanecer

Inhala profundamente por la nariz mientras levantas los brazos por encima de la cabeza como un sol naciente. Exhala por la boca mientras bajas los brazos a los lados.

Respiración de montaña

Coloca una mano frente a ti con los dedos ligeramente separados, como si formaras una cordillera. Usa el dedo índice de la otra mano para trazar lentamente el contorno de tus dedos, comenzando desde la base del pulgar hacia arriba. Inhala mientras "subes" por un dedo y exhala lentamente mientras "bajas". Repite el ejercicio con los cinco dedos.

Frameworks
Foundational skills for lifelong success

Frameworks of Tampa Bay es la principal organización sin fines de lucro dedicada a brindar a cada niño de Tampa Bay el conocimiento y las habilidades necesarias para convertirse en ciudadanos amables, colaborativos y capaces. Colaboramos con adultos de confianza para modelar y enseñar inteligencia emocional (IE) a los niños a su cargo y preparamos a los adolescentes para liderar y alcanzar el éxito.