

Ejercicios de respiración en niñas y niños

“Los ejercicios de respiración optimizan el desarrollo cerebral de las niñas y los niños para mejorar su atención y reducir el efecto del estrés”.

Daniel Goleman.



Respiración profunda

Nos ayuda a:

- Tener mayor capacidad para meter aire.
- Relajarnos para poder tener mayor concentración al hablar.

Respirar es:

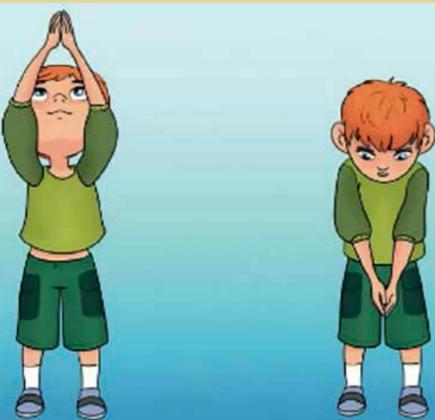
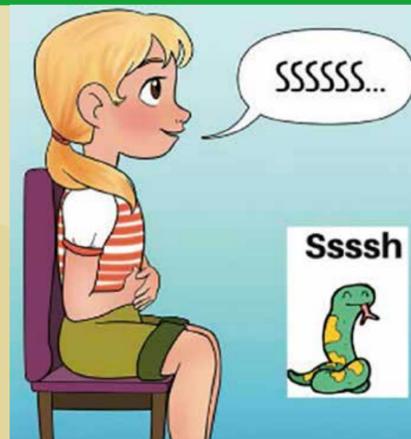
- Meter el aire y sacarlo (cinco segundos / cinco repeticiones).
- Acostados boca arriba, colocar un pedazo de papel higiénico sobre la boca y nariz.
- Pedirle a la niña o niño que meta aire y sople para que levante el papel.



- Meter aire en cinco segundos y soplar.
- Colocar un peluche favorito (osito).
- Tomar aire durante tres segundos y ver cómo su peluche favorito se eleva.
- Después inhalar profundamente y volver a empezar.

- La niña o el niño se sentarán en una silla con la espalda recta.
- Pondrá sus manos en el abdomen y tomará aire profundamente por la nariz durante cuatro segundos.
- Después, deben dejar ir ese aire mientras hace el sonido de la serpiente.

Nota: Debe ser un siseo sonoro que durará todo lo que ella o él puedan.



- La niña o niño permanecerán de pie y con las piernas ligeramente separadas.
- Le indicaremos que se convertirá en elefante y que va a respirar como este animal.
- Tomará aire por la nariz de forma profunda y cuando lo haga, levantará sus brazos como si éstos fueran la trompa del elefante. Al momento de exhalar, debe hacerlo por la boca de forma sonora y bajando los brazos mientras se inclinan un poco llevando la “trompa del elefante” hacia abajo.

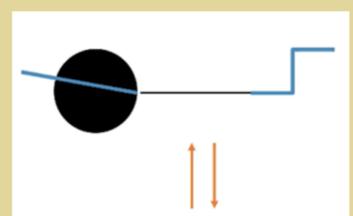
Respira y silba

- Indicar a la niña o al niño respirar por la nariz inhalando y exhalando por la boca soltando un silbido lento y largo.



Respiración activa

RESPIRO: Subir piernas y brazos.
SACO AIRE: Bajo piernas y brazos.

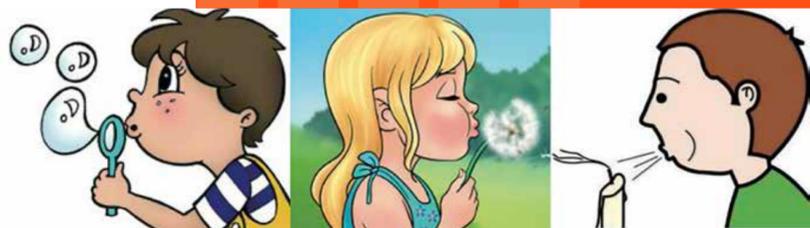


Si tu pequeña o pequeño tiene alguna discapacidad, también es importante recordarle cómo respirar profundamente.

- Puedes acomodarla o acomodarlo sentada o sentado o con ayuda de almohadas intentando poner la espalda recta.
- Recuerda también poner a la niña o al niño boca abajo. (Esto ayudará a disminuir las secreciones en sus pulmones).



Sentada o sentado realizar estos ejercicios lúdicos:



En una pelota con ayuda de su familiar:

Al hacer la pelota hacia atrás, se le pide tomar aire por la nariz. Regresar la pelota hacia adelante y pedirle que suelte el aire.



Mantenerla o mantenerlo en diferentes posiciones, por ejemplo, en una hamaca.



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA