

Apéndice 3 - Ejercicios de Respiración Diafragmática

Copyright 2015, "Bounce Back", Los Regentes de la Universidad de California.
Todos los derechos reservados.

Ejercicio 1 (hasta los 6 años)

Reparta pequeños animales de peluche o bebés con gorrita tejida "beanie babies" (o cualquier artículo) y pídale a cada niño que se recueste en sus asientos y coloque el animal de peluche en sus estómagos, no en el pecho. Instruya a los niños sobre cómo hacer una "respiración profunda" para calmar sus cuerpos. Puede ser útil que los niños alejen sus sillas para disminuir la timidez.

"Coloca a tu pequeño animal de peluche sobre tu vientre y recuéstate cómodamente en tu asiento [o haga que se acuesten en el suelo si es apropiado para la habitación y el entorno]. Vamos a practicar respiraciones profundas y agradables hasta nuestros estómagos, levantando lentamente a nuestros animales sobre nuestros vientres mientras los llenamos de aire y luego viéndolos descender mientras exhalamos todo nuestro aire, suave y lentamente. Mírame primero y nota mi peluche mientras respiro. La respiración profunda del vientre entra [el animal se levanta] y sale lentamente [el animal baja con el vientre]. Ahora sigamos todas mis palabras juntos. Respiramos suave y profundamente: los animales se levantan --- y exhalamos --- los animales bajan lentamente. Respiramos profundamente una vez más, ---buen trabajo, --- y exhalamos, ---- barriga abajo. Otra vez respira, llena tu estómago y expulsa el aire. ¡Buen trabajo, todos!

Sugerencia útil: para asegurarse de que los niños exhalen lentamente, además de inhalar, puede ser útil describir la exhalación como cuando se sopla la sopa para enfriarla. Tienes que exhalar lentamente para que toda la sopa no salga volando de la cuchara. También asegúrese de que sus instrucciones tomen la cantidad de tiempo que desea que dure la inhalación y la exhalación, algo así como un lento "Inhale-1-2-3 y exhale 1-2-3" o "Inhalación del vientre, animales suben y exhalar lentamente, los animales bajan".

Ejercicio 2 (6-9 años)

Siéntate derecho en tu silla. Coloca una mano sobre tu vientre. Asegúrate de que tu mano esté sobre tu vientre, no sobre tu pecho. Ahora vamos a practicar respiraciones profundas y suaves hasta llenar nuestros estómagos, levantando lentamente nuestras manos mientras llenamos nuestros estómagos con aire, y luego bajandolas mientras exhalamos todo el aire, suave y lentamente. Mírame primero y nota cómo mi mano se levanta cuando respiro hondo y lentamente. Ahora sigamos todas mis palabras juntos:

Buena respiración profunda en-1-2-3 y ahora exhala lentamente-1-2-3

Ahora de nuevo: inhala profundamente 1-2-3 y exhala lentamente 1-2-3

Y una vez más, inhala lentamente y profundo, buen trabajo, y exhala lentamente a medida que bajas las manos.

Ejercicio 3 (9 años o más)

Cierra los ojos, comencemos con una técnica de respiración que consiste en respirar por la nariz contando hasta cuatro. 1-2-3-4. Luego exhala lentamente hasta la cuenta de ocho, frunciendo los labios como si estuviera apagando suavemente una vela o una burbuja. Inhala por la nariz hasta la cuenta de cuatro. 1-2-3-4. Ahora exhala por la boca hasta contar hasta ocho. 1-2-3-4-5-6-7-8. Hazlo otra vez. Inhala por la nariz hasta la cuenta de cuatro. 1-2-3-4. Ahora exhala por la boca hasta contar hasta ocho. 1-2-3-4-5-6-7-8. Asegúrate de que el aire llega a tu estómago, no al pecho. Hagámoslo de nuevo. Inhala por la nariz hasta la cuenta de cuatro. 1-2-3-4. Ahora exhala por la boca hasta contar hasta ocho. 1-2-3-4-5-6-7-8. Repítelo tantas veces como sea necesario para sentirte totalmente tranquilo.