

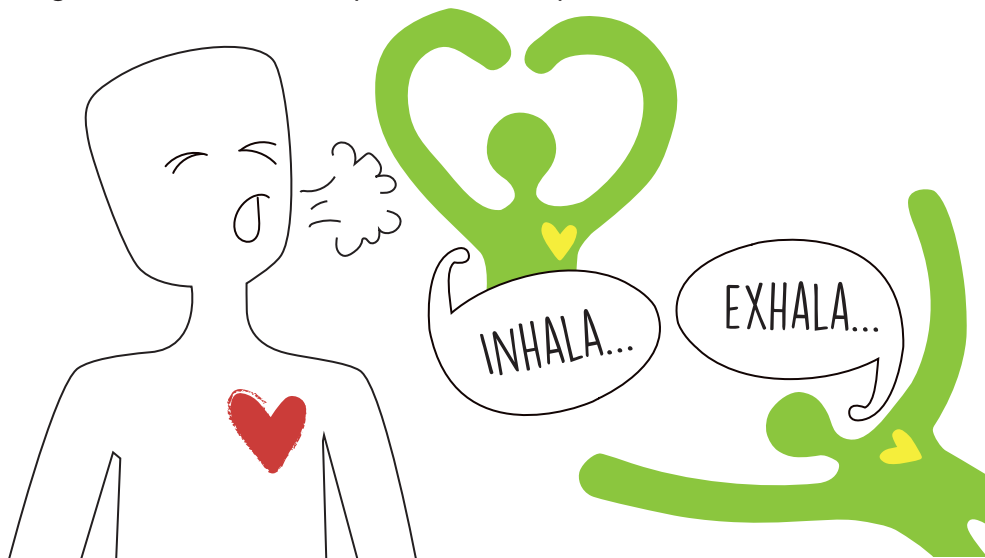
RESPIRAR

hugger[®]
ISLAND

La respiración es un ejercicio que nos ayuda a estar en el presente, a tener más energía física, a calmar la mente, a reducir el número de pensamientos o a desahogarnos con un gran suspiro. La respiración es uno de los elementos que más nos hace sentir vivos y una de las herramientas que más usan distintas religiones, culturas y expertos para regular las emociones. Además es gratis y si aprendemos cómo usarla, se convierte en una gran ayuda para estar tranquilos.

TE ACOMPAÑAMOS A APRENDER SOBRE:

- A. La importancia de la respiración en nuestra vida, cómo funciona y qué músculos están involucrados en el ejercicio cotidiano de respirar.
- B. Los efectos de la respiración en el cuerpo
- C. Una técnica sencilla de 3 pasos que te ayudará a usar la respiración para calmarte y permanecer en el aquí y ahora.
- D. Algunas recomendaciones para incluir la respiración en la vida cotidiana.



PREPÁRATE PARA COMPARTIR LO APRENDIDO:

Queremos brindarte preguntas claves de doble vía, como si estuvieras hablando con un amigo, de manera tranquila y fluida. En ocasiones la comunicación entre padres o profesores, con niños y estudiantes, se dificulta con la aparición de preguntas en una sola vía y el temor al juicio o al regaño no permite que se pueda hablar abiertamente sobre los sentimientos.

Recuerda que no hablamos de algo malo o bueno, solo útil o perjudicial.

Pueden jugar a ser conscientes de la respiración, primero en ti, y luego en los pequeños. Canta con ellos la canción "respirar". Ponle pausa las veces que consideres necesario, realiza los ejercicios del árbol, el globo o el baile. Los recomendamos no solo cuando tengan rabia o miedo, prepárate para las crisis cuando estén en algún recorrido en auto o caminando.

Acompáñalos y guíalos a producir el efecto de la respiración en momentos de angustia, así ellos podrán sentirlo y usarán su propio cuerpo para calmarse en cualquier momento. Entre más lo hagas como un juego, o más ellos sientan el efecto, más probable lo incorporarán en sus vidas.

Recuerda que el ejemplo es el mejor elemento para enseñar. Así que si te ve practicando la respiración, puede hacerla más fácil. Aprovecha para aprender juntos.



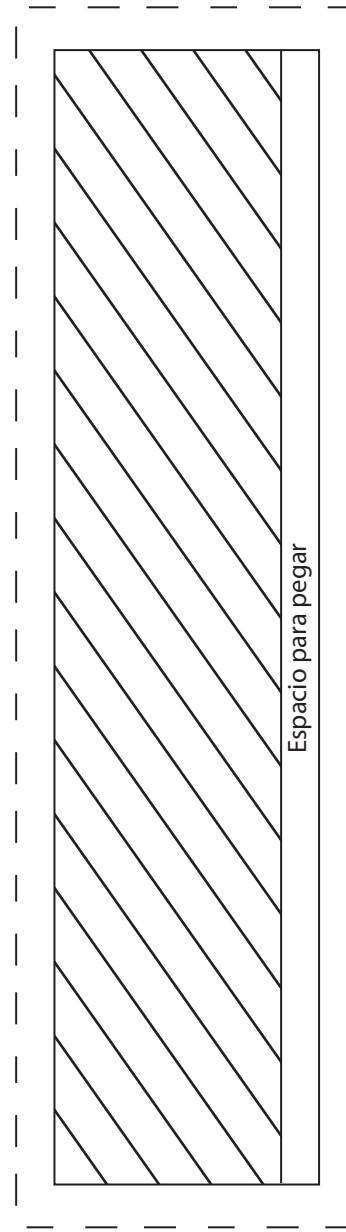
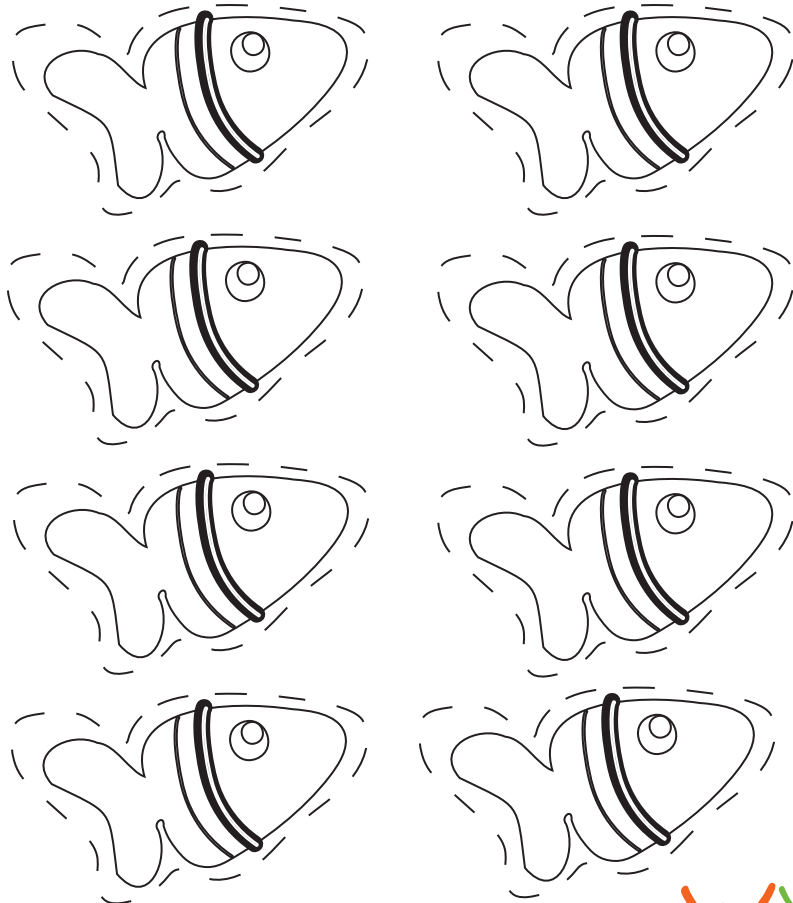
En los tiempos que verás a continuación, encuentras los temas en el vídeo:

- ▶ ¿Qué son los trucos? 0:10
- ▶ ¿Qué ocurre en mi cuerpo cuando respiro? 1:01
- ▶ ¿Cómo la respiración me ayuda a estar presente? 1:24
- ▶ Técnica de respiración para conectar con mi ser 1:54
- ▶ Beneficios de practicar la respiración diafragmática 5:25

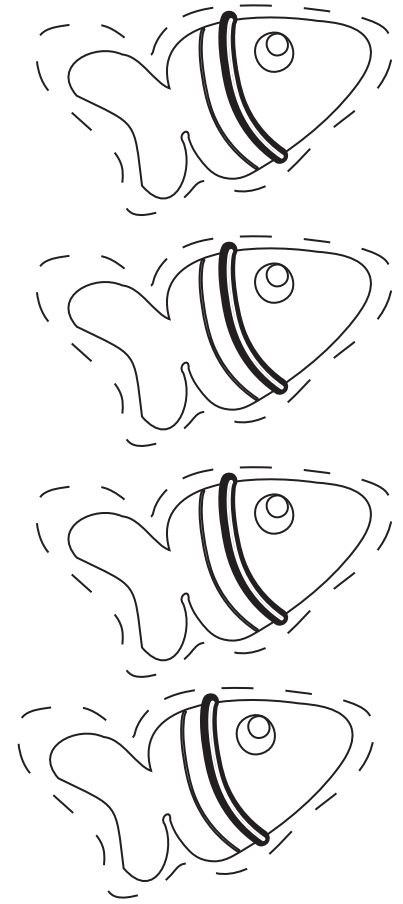
JUGUEMOS EN LA ISLA:

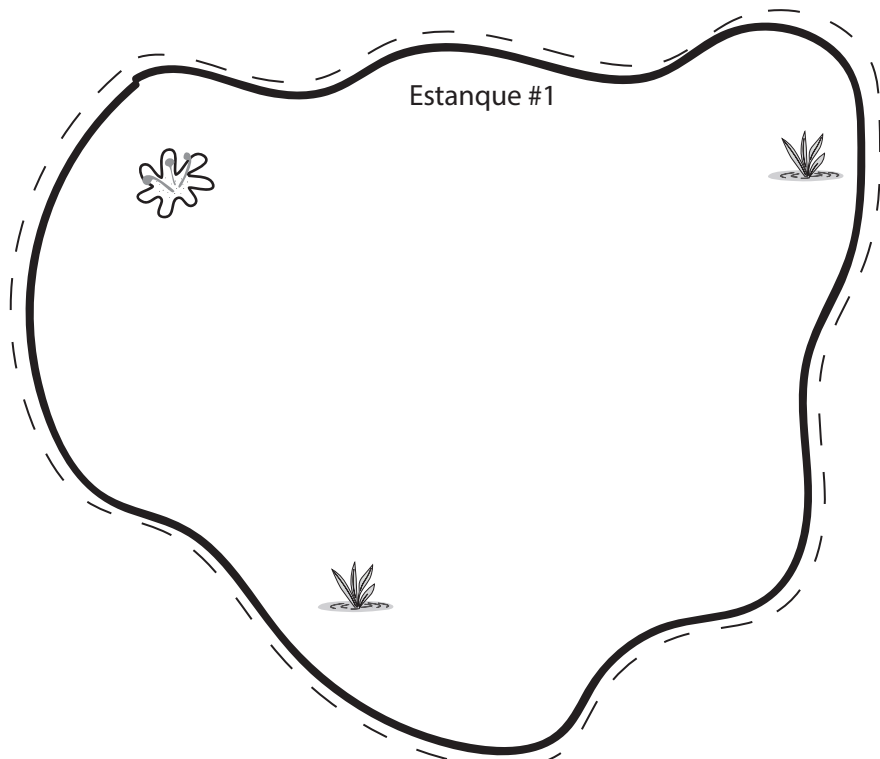
Con un pitillo que tengas en casa o con el recortable de pitillo de papel que te damos, intenta atrapar los peces ¿Cómo se hace eso?

1. Busca un pitillo o haz uno con el recortable que te dejamos a continuación
2. Recorta los peces
3. Pon el pitillo en tu boca y haz como si tomaras líquido, apóyalo sobre los peces, y al sostener el aire los atraparás.
4. Mientras sostienes el aire llévalos del estanque uno al dos.

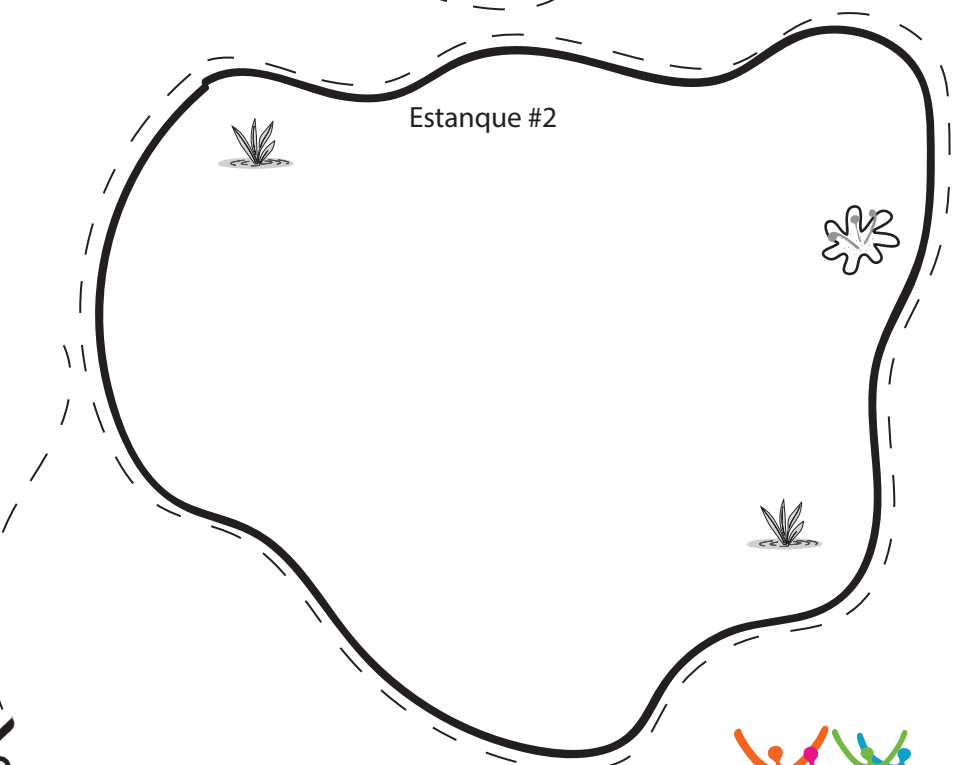


Construye tu propio pitillo.





Estanque #1



Estanque #2

En esta segunda actividad pinta y recorta la siguiente imagen para decirle a otros que necesitas un espacio para respirar. A veces esta palabra es un momento en silencio donde puedes estar contigo mismo. Puedes colgarla en la puerta de tu habitación o en el lugar que quieras.



UN MOMENTO
ESTOY
RESPIRANDO

hugger



En esta tercera actividad te proponemos que nos ayudes a enseñarles a muchos niños a respirar. Que tal si con permiso de tus cuidadores, nos envías un vídeo, dibujo o imagen que les ayude a practicar los movimientos de la canción "Respirar".

El siguiente QR te dirigirá a nuestro chat de WhatsApp.



Hugger Island

Cuenta de empresa de WhatsApp

