

PORTADA > MUJER E INFANCIA > AYUDA A TUS HIJOS A RESPIRAR

BIENESTAR



## Ayuda a tus hijos a respirar

A estas alturas ya nadie discute las ventajas de hacer ejercicios de respiración para favorecer la concentración, combatir la ansiedad y las tensiones diarias que padecen los adultos y también nuestros hijos. Por ello la propuesta hoy es enseñarles técnicas de respiración

### Otras noticias

- Los porqués de las reacciones involuntarias de nuestro cuerpo
- Superar nuestros miedos para alcanzar el bienestar emocional

EFE/MADRID/PILAR GONZÁLEZ MORENO | MARTES 23.02.2016



EFE

Cada vez son más los colegios que incorporan a sus aulas juegos de respiración, convencidos de que generan múltiples beneficios como la disminución del estrés muscular y mental y el aumento de la confianza. La psicóloga y experta en logopedia **Silvia Álava**, del Centro de Psicología Álava Reyes, lleva quince años de experiencia en la práctica de la respiración para niños y recuerda la abundancia de estudios científicos que avalan sus

Especial Informativo  
**Cáncer de mama**  
19 octubre.  
Día Mundial contra el Cáncer de mama.

El Hospital San Rafael de Madrid inauguró a finales de 2013 la nueva decoración de su cuarta planta de hospitalización pediátrica. Surgió entonces la idea de instalar pizarras en cada una de las puertas de las habitaciones, donde cada niño o niña pudiera customizar su entorno y dar rienda suelta a su imaginación y creatividad con el fin de enviar mensajes positivos a todos los profesionales, familiares, amigos y otros pacientes que compartieran in situ su experiencia hospitalaria.



Publicidad

VISTO COMPARTIDO NUBE DE TAGS

- Escherichia coli, la bacteria peligrosa
- Todo sobre las emociones de amor, miedo, alegría, tristeza y rabia
- La dieta paleolítica: los riesgos de comer como los cavernícolas
- ¿Te puedes contagiar del virus del papiloma humano con el sexo oral?
- Glaucoma: el conocimiento es poder para prevenir la ceguera
- Puntos rojos en la piel
- Adicción a los videojuegos: un exceso peligroso para la salud
- Carcinoma basocelular, desapercibido pero puede ser mortal

## Twitter: efesalud

Atragantamientos en #restaurantes, los profesionales aprenden a actuar. <https://t.co/NaaGpxfup1> #accidente... <https://t.co/RPvw1pGM74> hace 1 hora ReplyRetweetFavorite

BOTIQUÍN MÉDICO: Reconocen al río Whanganui como persona jurídica <https://t.co/LFA2lO3tba> "Yo soy el río y el río e... <https://t.co/b4ntxtmrMM> hace 1 hora ReplyRetweetFavorite

Hoy, en #EFesalud, #artrosis y deporte: un estudio vincula #depresión y enfermedades cardiovasculares; y cómo evitar los atragantamientos. <https://t.co/...> hace 5 horas ReplyRetweetFavorite

BOTIQUÍN MÉDICO: El glaucoma es prevenible, pero llegar a ser irreversible <https://t.co/Puppn6eC0j> ¡Mira cómo se ve... <https://t.co/VcpokTYUS9> 10:53:32 AM marzo 15, 2017 ReplyRetweetFavorite

beneficios y bondades.

Autora del libro: "Queremos hijos felices. Lo que nunca nos enseñaron" (JDEJ), insiste en la importancia de que los ejercicios de respiración se hagan bien, y en que la espiración dure más tiempo que la inspiración.

Apunta que se trata de una técnica muy fácil de aprender y muy recomendable para todos los niños, y especialmente para los más nerviosos o con problemas de ansiedad.

## Respira

De la misma opinión es la **arquitecta y escritora Inés Castel-Branco**, madre de tres hijos (5, 7 y 9 años) y autora del libro "Respira", el acto más sencillo y necesario que todos hacemos, pero que muchas veces hacemos mal.

*Sus hijos van a un colegio en el que se practica la respiración todas las mañanas y ella también los lleva a cabo en casa cuando se van a acostar, o en alguna ocasión especial.*

Pero Inés Castel-Branco pretende ir un poco más allá y las inspiraciones sirven para imaginar que inhalan paz, **sosiego**, alegría y las espiraciones para expulsar la tristeza, los temores, ansiedades...



Ilustración cedida por Inés Castel-Branco

En su libro propone y explica catorce ejercicios, ilustrados y explicados paso a paso.

Entre ellos destacamos:

**Hinchar globos**, porque crea la necesidad de una respiración profunda para volver a soplar fuerte, lo que aumenta la capacidad pulmonar.

**Lanzar un cohete**. En esta respiración el niño imagina que es un cohete que se está preparando para ir a la luna y deberá estirar lentamente los brazos hacia arriba lo que ayuda a dilatar la caja torácica. La pausa que hace arriba reteniendo el aire calma el ritmo respiratorio e induce a la serenidad

*Se puede **respirar con las vocales**: "Cada letra – explica la autora– hace vibrar una parte diferente de nuestro cuerpo. la O fortalece el corazón; la U resuena en la barriga; la E hace vibrar el cuello, la I da vida a la cabeza y la A limpia los pulmones".*

*El libro incluye algunos **ejercicios simples de yoga**, como el del búho para ayudar a reducir el estrés en los hombros y estirar el cuello, o el del gato que aumenta la flexibilidad de la espalda y estira los músculos del cuello.*