

MindUp Psicólogos / Blog / Ideas y recursos para niños / Respira: ¡La respiración, el mejor aliado de los niños para relajarse!

Respira: ¡La respiración, el mejor aliado de los niños para relajarse!



Suscríbete al blog por correo electrónico

Introduce tu correo electrónico para suscribirte a este blog y recibir notificaciones de nuevas entradas.

Suscribir

Categorías

► Ideas y recursos para niños

► Logopedia

► Noticias MindUp

28

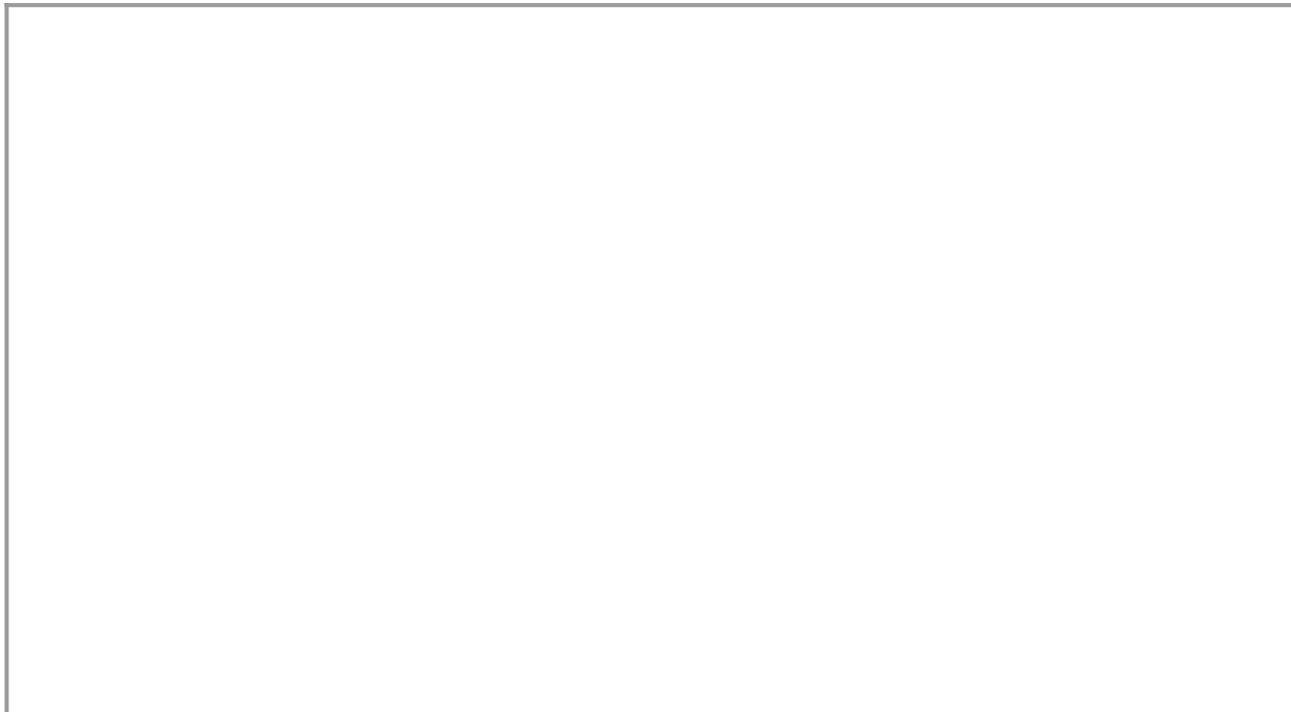
Nov

Respira: ¡La respiración, el mejor aliado de los niños para relajarse!

En esta entrada de Blog hablamos del libro infantil “**RESPIRA**” creado por la autora [Inés Castel Branco](#) y editado por [Fragmenta Editorial](#).

Este libro es prácticamente nuevo, la primera edición tuvo lugar en Octubre del 2015, por lo que es posible que mucho de vosotros no hayáis tenido aún el placer de conocer **RESPIRA**.

Nosotros, navegando por Internet hace tan solo unos meses, tuvimos la gran suerte de encontrarnos con esta obra y supimos, desde que empezamos a leer sobre ella, que tenía un gran valor. Para nosotros, lo especial de este libro infantil radica en que es sumamente útil, práctico, dinámico y divertido.



Además, es la primera vez que nos encontramos con un libro infantil que **tiene como única finalidad ayudar a los más pequeños a que tomen conciencia de su respiración mediante**

► [Psicoeducación](#)

► [Psicología de la vida cotidiana](#)

► [Salud](#)

► [Sexualidad](#)

Entradas recientes

► [La Ludopatía en la mujer: El juego no es solo cosa de hombres](#)

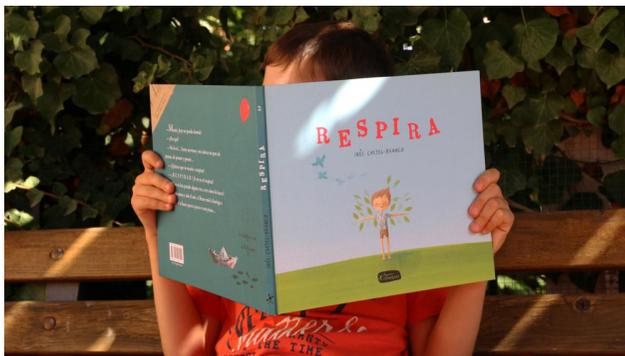
► [¿Te ha dicho el odontólogo que vayas al logopeda?](#)

► [El monstruo de colores: ¡Bienvenidos al divertido mundo de las emociones!](#)

► [¿Sabías que el vendaje neuromuscular también se aplica en logopedia?](#)

► [La isla de Alicia: Un relato sobre la salud mental](#)

una recopilación de ejercicios eminentemente prácticos e ilustrados.



Es un libro dirigido a niños, a padres y madres que quieran leer y enseñar a sus hijos estos ejercicios y, desde nuestro punto de vista, consideramos que puede ser también muy útil para aquellos profesionales que trabajan diariamente con niños y están interesados en mejorar el bienestar emocional de los más pequeños (psicólogos, pedagogos, logopedas,

maestros, educadores, etc.). Los ejercicios que propone **RESPIRA** están indicados para **niños a partir de 4 años**.

A través del diálogo entre una madre y su hijo, la autora del libro nos enseña ejercicios de respiración muy útiles para permanecer en el momento presente tranquilos y en calma. Así comienza **RESPIRA**:

-Mamá, ¡hoy no puedo dormir!

- ¿Por qué?

- No lo sé... Estoy nervioso y mi cabeza no para de pensar, de pensar y pensar...

- ¿Quieres que te enseñe a respirar?

- ¿RESPIRAR? ¡Si yo ya sé respirar!

- ¿Pero te has parado alguna vez a ver cómo lo haces? Por dónde entra y sale el aire, si llenas más la barriga o el pecho, si lo haces poco a poco o con prisas...

¿Por qué es importante aprender a respirar adecuadamente?

Todos respiramos, incluso casi nunca nos damos cuenta de que estamos respirando porque tenemos nuestra atención en otras cosas, pero no siempre lo hacemos de la misma manera, ¿verdad?.

Muchas personas no prestan atención a su respiración principalmente porque desconocen cuáles son los beneficios de respirar adecuadamente. Pero, la respiración está vinculada con nuestras emociones.

A veces nuestra respiración es **rápida y superficial**. Respiramos de esta manera cuando nos hace falta introducir en nuestro organismo una mayor cantidad de aire, como por ejemplo cuando hacemos deporte o como cuando estamos estresados, enfadados, en un estado de tensión o tenemos miedo. En estas ocasiones, respiramos muy deprisa, hiperventilamos, y el aire sólo llega hasta la parte superior de nuestros pulmones. Este tipo de respiración no nos ayuda a relajarnos, ¡al contrario!, hace cada vez nos vayamos poniendo más y más nerviosos.



Otras veces nuestra respiración es **lenta y profunda**. Respiramos de esta manera cuando no nos hace falta introducir en nuestro organismo una cantidad de aire extra, como por ejemplo cuando estamos profundamente dormidos o también cuando estamos tranquilos y relajados.

Cuando respiramos de manera lenta y profunda, la respiración es más completa, ayudamos a que el aire llegue hasta la parte inferior de nuestros pulmones. Esta es la forma más adecuada de respirar. El libro **RESPIRA** nos ofrece ejercicios para aprender a respirar conscientemente de manera lenta y profunda.

La respiración lenta y profunda es una técnica que con mucha frecuencia se pone en práctica en las consultas de psicología debido a su demostrada evidencia. **¡Funciona! Sobre todo si la**

practicamos a diario. Ayudamos a que entre en nuestro organismo una mayor cantidad de aire y por lo tanto aumentamos el oxígeno que entra en nuestro cuerpo y esto nos hace sentir mucho más relajados.

Una respiración adecuada **ayuda a reducir el estrés y las sensaciones de ansiedad, dificulta la aparición de fatiga muscular y produce una mejoría funcional en los tejidos de nuestro cuerpo** debido al aumento de la oxigenación.

¿Qué ejercicios aparecen en el libro y cuáles son los objetivos que persiguen?

- La ola de mar: Respiración abdominal.
- Hinchar globos: Aumentar la capacidad pulmonar.
- Oler las rosas: Evocación olfativa para conseguir una respiración serena y fluida.
- Lanzar el cohete: Sentir la verticalidad y dilatar la caja torácica para que entre más aire en los pulmones.
- El árbol que crece: Respirar con la totalidad de los pulmones (respiración abdominal, torácica y clavicular).
- El búho: Reducir el estrés en los hombros y estiramiento del cuello.
- El gato: Aumentar la flexibilidad de la espalda y estira los músculos del cuello.
- La cobra y la grulla: Favorecer la flexibilidad de la columna dorsal reforzando sus músculos.
- Tocar las campanas: Promover una rotación para flexibilizar la columna vertebral, aflojar la cadera y relajar toda la musculatura del cuerpo.
- Respirar con las montañas: Ayudar a la mente a concentrarse y a prestar atención a la respiración.
- Vibrar con las vocales: Ayudar a sentir mejor la respiración en el cuerpo.
- El viento que deshace nubes: Respirar de manera profunda y abandonar los pensamientos

negativos.

- Tarro de la calma: Reducir el nivel de activación y ayudar por tanto a los niños a relajarse.
- Meditación: Ayudar a respirar adecuadamente, permanecer calmados en el momento presente, controlar emociones, disipar miedos, potenciar la observación, etc.

RESPIRA es un libro infantil muy útil y práctico. Además, es un recurso que permite realizar en familia todos los ejercicios. Sin duda, un libro imprescindible en la biblioteca de los niños.

Os facilitamos un enlace en el que podéis encontrar un [fragmento del libro infantil RESPIRA](#) en formato PDF.

Quizás te interese saber...



Martín Gris: Un libro infantil que ayuda a fortalecer la autoestima de los niños.



El monstruo de colores: ¡Bienvenidos al divertido mundo de las emociones!



La gran fábrica de las palabras: Una oda a la magia de las palabras



Mindfulness para niños: ¡Ayudar a los niños a estar tranquilos y atentos es posible!

Compártelo:

Tweet



Dejar un comentario

Tu email no será publicado.

Comment

Tu nombre (requerido)

Tu email (requerido)

Web

Responder comentario

Recibir un email con los siguientes comentarios a esta entrada.

Recibir un email con cada nueva entrada.

Mindup Psicólogos

Páginas

- ▶ Blog
- ▶ Contacto

Entradas recientes

- ▶ La Ludopatía en la mujer: El juego no es solo cosa de hombres

Nuestros Twetts

Tweets por el @MindUp_Psico.

Contacta con nosotros

- ▶ Cursos Psicología
- ▶ Logopeda Murcia
- ▶ Psicólogo a domicilio Murcia
- ▶ Psicólogo Online
- ▶ Sobre MindUp
- ▶ Tarifas
- ▶ Terapia adultos
- ▶ Terapia de pareja Murcia

▶ Terapia niños y adolescentes

- ▶ ¿Te ha dicho el odontólogo que vayas al logopeda?
- ▶ El monstruo de colores: ¡Bienvenidos al divertido mundo de las emociones!
- ▶ ¿Sabías que el vendaje neuromuscular también se aplica en logopedia?
- ▶ La isla de Alicia: Un relato sobre la salud mental
- ▶ Hábitos orales inadecuados

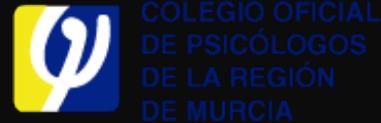
▶ 10 motivos por los que deberías ir al psicólogo



Logopedia

☎ 717 715 515

✉ logopedia@mindup-psicologos.com



© 2014 MindUp Psicólogos