

Refugio de Crianza

Maternidad, crianza, educación etc.

¿Cómo aprender a respirar correctamente?

Posted on 14 junio, 2017 by 1sapito

-Mi enano es un culo inquieto.

-Anda, anda, tan pequeño...

-En serio, que se mueve como el rabo de una lagartija

-Pues prepárate cuando crezca.

Distinto interlocutor:

-Oye, este crío cómo se menea ¿no?

-Pues... sí, es bastante movidito

-Este no va a ser dócil, prepárate cuando crezca.

Nueva conversación:

-¿Por qué no dejas el peque ahí tumbado en el sofá?

-Pues porque no me fío.

-Exagerada... es muy pequeño

-Ya, ya... pero rueda como una pelota cuesta abajo

-UUUUUU , prepárate cuando crezca.

Y así, a grandes rasgos, son mis conversaciones los últimos meses. Alien aún no gatea, pero croquetea y gira sobre su eje cosa fina. El otro día mientras yo hacía unas cosillas lo dejé en su mantita de juegos, a escaso metro y medio de mí. Cuando noté esa extraña sensación que había ya olvidado, llamada "SILENCIO" levanté la vista, y él ya no estaba. Lo tenía en el pasillo, tratando de chupar una fregona. PERO ¿A DONDE VAAAAAAAAS? Esto en minuto y medio, lo juro.

Por eso empiezo a creer que son ciertos los vaticinios que me auguran una infancia movidita. Doraemon ya está pensando en qué manera poder cansarle, tendremos un aliado para tirarle la pelota a la peluda, a ver cual de los dos desiste antes.

Cuando vi el título de este libro dije: AAAAAAAAY ESTE PARA MI, que tengo el pálpito de que lo usaré mucho, y muchos días.

RESPIRA



<https://mirefugiovirtual.files.wordpress.com/2017/06/resec3b1a-respira.jpg>

Texto e ilustraciones: Inês Castel-Branco Colección:**Pequeño Fragmenta Volumen:2****Núm. de páginas:40****Encuadernación:cartoné, 28 x 24 cm****A partir de:4 años**

RESPIRA es un diálogo entre un niño y su madre a la hora de ir a la cama. Pero este diálogo podría suceder a cualquier hora del día y en cualquier lugar. Porque, en realidad, lo que presenta este libro es una recopilación de ejercicios ilustrados que pueden ayudar a los más pequeños a tomar conciencia de su respiración.

— 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?

— ¿R E S P I R A R ? ¡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..

Ni siquiera los adultos somos conscientes de estos pequeños detalles.

A través de las páginas y de ejercicios a modo de juego enseñan al pequeño, de mano de un adulto a concentrar su respiración, controlar sus músculos y ser capaz de relajarse, como por ejemplo con la postura del gato o de la cobra, tan conocidas en yoga o pilates.

Las ilustraciones son preciosas, con mucho color, y describiendo el ejercicio imaginativo que propone la madre en el cuento, para que así sea más fácil de recrear para el niño.



<https://mirefugiovirtual.files.wordpress.com/2017/06/ressec3b1a-respira-2.jpg>



(<https://mirefugiovirtual.files.wordpress.com/2017/06/ressec3b1a-respira-3.jpg>)

En las últimas páginas del libro, explican de forma más detallada cada ejercicio, cual debe ser la postura, la mejor manera de realizarlo etc.

¿**Mi más sincera opinión?** Que creo que le voy a dar muuuuuucho uso, y ya no sólo con el enano, si no cuando yo no sea capaz de relajarme.

¿Por qué es importante que aprendan a relajarse?

Porque les ayuda a tener más control sobre su cuerpo, tanto a nivel físico como emocional, pueden aprender a desahogar su rabia o sus frustraciones, a saber que el estado de nerviosismo es normal, pero que se puede controlar. Además, informándome en la red sobre los múltiples beneficios que puede traer la relajación para bebés, leí que diversos estudios demuestran que también ayuda a vencer la timidez. En personas muy nerviosas contribuye, incluso, en la intervención de tics y de otros síntomas relacionados con la ansiedad.

A los padres nos ayudará a prevenir una rabieta de esas que sólo se cogen por un cansancio extremo, o lo que en mi familia llamamos “estar pasado de vueltas”. Además, hacerlo como plantea el libro, a modo de juego, es perfecto para que no vean el hecho de calmarse como algo impuesto o aburrido.

¿Conocíais ya el libro? ¿Os parece buena idea esta de relajación con los más pequeños?

De momento me queda mucho para poder ponerla en práctica, pero sé que pasaremos grandes ratos leyendo y releendo este libro mientras **“lanzamos cohetes, imitamos a un gato desperezándose, hinchamos globos o comprobamos cómo las vocales vibran en nuestra garganta”**.

Besitos de sapo que “uuuuuu se está preparando para cuando crezca”

Puedes comprar “respira” aquí (http://www.fragmenta.cat/es/fragmentos/peque%C3%B1o-fragmenta_429242/431023).

Respira. Un libro para relajarse, para aprender a respirar (bien), como cuando eramos bebés. Si enseñamos a los peques a no perder esa capacidad de respirar correctamente, o volver a enseñarles si ya la perdieron, les estaremos dando herramientas para que aprendan a mirar hacia dentro, reflexionar, estar en silencio, concentrarse, en definitiva : conocerse mejor, relajarse y respirar de forma plena. Un libro de la editorial Pequeño Fragmenta que mañana os reseñamos en el blog. #respira #reseña #librorespetuoso #books #childrenbooks #pequeñofragmenta #inescastelblanco (<https://www.instagram.com/p/BVRskVrgz89/>)

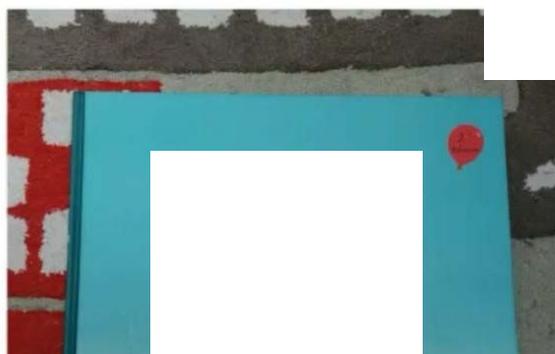
A post shared by Monica y Andrea (@refugiodecrianza) on Jun 13, 2017 at 3:32am PDT

Anuncios



refugiodecrianza

Following



□ Posted in [Educación](#), [Libros y cuentos](#). Etiquetado [literatura infantil](#), [cuentos para niños](#), [cuentos con valores](#), [respira](#), [pequeño fragmenta](#), [aprender a respirar](#)

2 thoughts on “¿Cómo aprender a respirar correctamente?”

1. [Claudine Bernardes](#) dice: [14 junio, 2017 en 10:27](#)

Genial... me ha gustado mucho y me lo he apuntado para buscarlo. También tengo una peque de 5 meses, y es bastante movidita. Mi niño mayor (7 años) tiene TDAH y antes le costaba mucho dormir, ahora ya puede dormir bien. Su papá le cuenta historias todas las noches antes de dormir. Antes las contaba yo, pero ahora con la peque se la delegué al papá que lo hace encantado. Gracias por la sugerencia 😊

Responder

Isapito dice: 14 junio, 2017 en 10:33

De nada! De verdad que lo veo muy práctico. Unos ejercicio antes de irse a dormir ayudan a todos. Un besete

Responder

Crea un blog o un sitio web gratuitos con WordPress.com.