

Respiración abdominal para niños



Cuando estás preocupado o molesto, la respiración abdominal puede ayudarte a sentirte mejor. Es muy sencillo y a la mayoría de los niños les parece divertido.

Esto es lo que debes hacer:

1. Tumbate en el suelo en un lugar tranquilo.
2. Coloca una almohada bajo la cabeza y otra bajo las rodillas.
3. Coloca un oso de peluche u otro juguete que te guste mucho en la parte inferior de tu vientre.
4. Inspira lenta y profundamente de tal forma que el osito empiece a subir por la respiración en tu barriga.
5. Suelta el aire lentamente, para que el osito vuelva a bajar.
6. Hazlo durante unos minutos, dejándote llevar por la relajación.