

Habilidades de relajación

El estrés y la ansiedad están relacionados con las sensaciones físicas de nuestro cuerpo. La habilidad de relajación de la respiración abdominal pausada nos ayuda a reducir estas sensaciones físicas desagradables, lo que a su vez nos ayuda a sentir tranquilidad y en control. En el video, nuestra amiga eriza estaba nerviosa antes de su competencia de baile. Sentía muchas sensaciones físicas desagradables en su cuerpo. Gracias a su amiga la tortuga, ella utilizó la respiración abdominal pausada para calmarse y controlar su nerviosismo hasta que terminara la competencia.

A continuación encontrarás un resumen de la respiración abdominal pausada, una de las técnicas de relajación clave que se muestran en el video:

- La respiración abdominal consiste en respirar lenta y profundamente a un ritmo constante. Al bajar la velocidad de la inhalación y alargar la exhalación, tu hija o hijo puede utilizar la respiración para controlar sus emociones.
- La respiración abdominal equilibra el dióxido de carbono y el oxígeno en el cuerpo de niñas y niños, con lo cual se suspende su respuesta de lucha, huida o parálisis. Esto hace que su mente y su cuerpo regresen a un estado de calma.

Practicar las habilidades:

- Modela y practica estrategias de relajación con tu hija o hijo de manera proactiva. Por ejemplo:
 - *“Me estoy sintiendo muy nerviosa ahora, así que voy a hacer cinco respiraciones abdominales para calmarme. ¿Hagamos juntos las respiraciones?”.*
- Haz comentarios positivos específicos con frecuencia, de manera constante y en el momento cada vez que tu hija i hijo utilice la respiración abdominal pausada. Por ejemplo:
 - *“¡Qué bien que hiciste respiraciones abdominales justo antes de hacer tu tarea!”.*
 - *“_____, vi que acabas de utilizar la respiración abdominal pausada justo cuando empezabas a enojarte. ¡Bien hecho!”.*

Comienza con esto →

- Utiliza la respiración abdominal pausada para que te ayude a ti y a tu hija o hijo a hacer una conexión a tierra después de actividades demasiado estimulantes como un juego o algún deporte, o para la transición de una actividad a otra en casa.
- También puedes practicar y modelar esta habilidad para tu hija o hijo como una forma de manejar emociones desafiantes, como sentir miedo o enojo.

En la página siguiente hay una actividad que puedes compartir con tu hija o hijo o colocar en algún lugar de la casa para reforzar y practicar la respiración abdominal pausada.

Respiración abdominal pausada

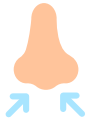
Respirar profundamente hasta el abdomen ayuda a decirle a tu cuerpo que estás a salvo y en calma. Sigue las instrucciones y practica la respiración abdominal pausada cuando sientas tranquilidad y cuando sientas estrés o ansiedad.



1 Siéntate cómodamente en una silla o en el piso con las piernas cruzadas o de rodillas.



2 Coloca una mano sobre el abdomen y otra en el pecho.



3 Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos y siente cómo se expande tu abdomen.

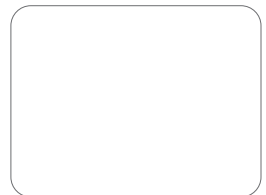


4 Exhala lentamente por la boca durante 5 segundos, dejando que el aire salga suavemente de tu cuerpo.



5 Repite esto 3 a 5 veces, o las veces que quieras.

¿Cuándo puedes practicar la respiración abdominal pausada?



Haz tu propio dibujo