

Respira... Tu puedes!

Trate estas técnicas de respiración (cortesía de Conscious Discipline) para ayudar a su hijo/a cuando las cosas se complican.



Estrella ▶ Sonría, respire profundo, y relajase. Patrocine la respiración desde la barriguita donde el aire entra y sale. También, ensénele a su hijo/a a exhalar por mas tiempo que inhalar.

Desagüe ▶ Extienda sus manos, pretenda que sus brazos son un grifo. Apriete sus brazos, hombros, rostro y músculos. Exhale lentamente hacienda sonido “ssshhh” y suelte sus músculos, dejando ir todo el estrés.



Globo ▶ Ponga sus manos encima de su cabeza con sus dedos enlazados. Respire por su nariz a la ves que levanta sus brazos, como inflando un globo imaginario. Suelte el aire apretando sus labios, exhale lentamente, baje sus brazos y haga sondo “pbppbpbpb”.

Pretzel ▶ Estando parado/a, cruce sus piernas. Ahora cruce sus manos de tal manera que su pulgar mire hacia el suelo, ponga las palmas de sus manos juntas y enlace sus dedos. Doble sus codos, y cuidadosamente ponga las manos hacia abajo y en dirección a su cuerpo hasta que descanzen en su pecho. Ponga su lengua en la parte superior de su boca. Relájese y respire.



Respira... Tu puedes!

Trate estas técnicas de respiración (cortesía de Conscious Discipline) para ayudar a su hijo/a cuando las cosas se complican.



Estrella ▶ Sonría, respire profundo, y relajase. Patrocine la respiración desde la barriguita donde el aire entra y sale. También, ensénele a su hijo/a a exhalar por mas tiempo que inhalar.

Desagüe ▶ Extienda sus manos, pretenda que sus brazos son un grifo. Apriete sus brazos, hombros, rostro y músculos. Exhale lentamente hacienda sonido “ssshhh” y suelte sus músculos, dejando ir todo el estrés.



Globo ▶ Ponga sus manos encima de su cabeza con sus dedos enlazados. Respire por su nariz a la ves que levanta sus brazos, como inflando un globo imaginario. Suelte el aire apretando sus labios, exhale lentamente, baje sus brazos y haga sondo “pbppbpbpb”.

Pretzel ▶ Estando parado/a, cruce sus piernas. Ahora cruce sus manos de tal manera que su pulgar mire hacia el suelo, ponga las palmas de sus manos juntas y enlace sus dedos. Doble sus codos, y cuidadosamente ponga las manos hacia abajo y en dirección a su cuerpo hasta que descanzen en su pecho. Ponga su lengua en la parte superior de su boca. Relájese y respire.

