

Tarjetas de respiración: seis formas de respirar despacio

Respira sin forzar. Si te mareas, para y respira como siempre.



Huele la flor y sopla la vela

- 1 Imagina que hueles una flor: toma aire despacio por la nariz.
- 2 Sopla una vela imaginaria, suave y largo.
- 3 Repite tres veces.



El globo

- 1 Pon las manos sobre la barriga.
- 2 Toma aire por la nariz: la barriga se infla como un globo.
- 3 Suelta el aire despacio por la boca: el globo se desinfla.



La serpiente

- 1 Toma aire por la nariz.
- 2 Suéltalo muy despacio haciendo «sssss», como una serpiente.
- 3 ¿Cuánto dura tu «sssss»? Repite dos o tres veces.

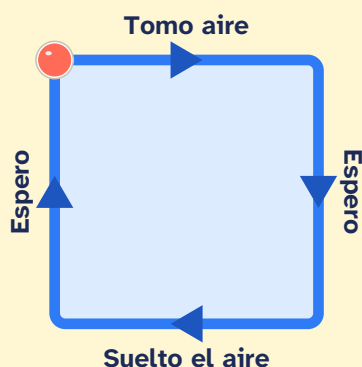
Tarjetas de respiración: seis formas de respirar despacio

Respira sin forzar. Si te mareas, para y respira como siempre.



La abeja

- 1 Siéntate con la espalda recta y cierra la boca.
- 2 Toma aire por la nariz.
- 3 Suelta el aire zumbando «mmmm» como una abeja. Nota cómo vibran los labios.



El cuadrado

- 1 Recorre con el dedo los lados del cuadrado.
- 2 Arriba, toma aire contando hasta tres. A la derecha, espera otros tres.
- 3 Abajo, suelta el aire contando hasta tres. A la izquierda, espera tres.



La estrella

- 1 Pon el dedo en una punta de la estrella.
- 2 Al subir hacia una punta, toma aire. Al bajar, suéltalo.
- 3 Da la vuelta entera: son cinco respiraciones.

Guía para el docente

Tarjetas de respiración: seis formas de respirar despacio

Objetivo

Unos 10 minutos

Practicar formas sencillas de respirar despacio para hacer una pausa cuando una emoción es intensa.

Antes

Recorta y plastifica las tarjetas. Practica tú cada respiración antes de enseñarla. Elige un momento tranquilo para presentarlas: se aprenden mejor cuando nadie está alterado.

Durante

Presenta una tarjeta por sesión. Haz la respiración con el grupo dos o tres veces, sin forzar el aire. Pregunta después cómo notan el cuerpo.

Después

Deja las tarjetas en el rincón de la calma o en una anilla en la mesa del docente. Úsalas al volver del recreo o antes de una actividad que da nervios.

Preguntas para conversar

- ¿Cuál de las seis te resulta más fácil?
- ¿Notas algún cambio en el cuerpo después de respirar despacio?
- ¿En qué momentos del día podríamos usarlas?

Adaptaciones

Quien no quiera cerrar los ojos puede mirar la tarjeta. Con alumnado con dificultades motrices, el adulto recorre el cuadrado o la estrella con su dedo. Nadie debe aguantar el aire si le resulta incómodo.

Para tener en cuenta

Respirar despacio ayuda a hacer una pausa; no es un tratamiento. Si alguien se marea, que pare y respire con normalidad.