

Respiración Abdominal



- 1) Pon tus manos sobre tu barriga.
- 2) Respira profundamente para llenar tu barriga de aire.
- 3) Aguanta la respiración y cuenta hasta 5.
- 4) Suelta lentamente todo el aire.



¡Miren juntos! Luego hable sobre:

¡Practiquen juntos! Luego hable sobre:

Consejos Adicionales

- ✓ ¿Cómo se sintió Nico cuando se cayó la torre de bloques?
- ✓ ¿Puedes pensar en un momento en el que te sentiste como Nico?
- ✓ ¿Cómo se sintió Nico después de probar Respiración Abdominal?
- ✓ ¿Recuerdas los pasos de Respiración Abdominal?

- ✓ Cuando tomas una respiración profunda, ¿en qué parte de tu cuerpo sientes que se va?
- ✓ ¿Cómo te sientes después de practicar Respiración Abdominal?
- ✓ ¿Cuál fue tu parte favorita de Respiración Abdominal? ¿Qué partes fueron complicadas?
- ✓ ¿Cuándo crees que podrías usar Respiración Abdominal?

- ✓ Tómese un descanso y vuelva a intentarlo más tarde si los niños están distraídos, frustrados o les cuesta respirar; aprender algo nuevo puede necesitar muchas repeticiones.
- ✓ No a todos los niños les gustarán todas las estrategias. Si a un niño no le gusta la respiración abdominal, ¡pruebe con otra!



feelyourbestself.org



UConn