



Lic. Mariana Granados

SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL

Ejercicio de respiración para niños

La respiración es una de las formas más accesibles y efectivas de influir en el sistema nervioso. A través de ella, el cuerpo puede pasar de un estado de alerta o estrés a uno de mayor calma y regulación.

Cuando respiramos de forma lenta y suave, especialmente utilizando el abdomen, enviamos señales internas que favorecen el equilibrio del sistema nervioso. Esto puede ayudar a mejorar la respuesta al estrés, el descanso, la digestión y el bienestar general.

Por eso, antes de intentar cambiar la conducta o las emociones, es fundamental aprender a regular el cuerpo. La respiración es una de las puertas de entrada más simples y poderosas para lograrlo.

La regulación no se genera por una instrucción, se genera por la experiencia. Te propongo un ejercicio sensorial y simple para ayudar a los niños a respirar de manera funcional, más lenta y abdominal para regular su sistema nervioso.

EJERCICIO: “EL PELUCHE QUE RESPIRA”

PASOS

Preparación:

Acuesta al niño boca arriba (o semi recostado). Coloca un peluche pequeño sobre su abdomen.

El juego:

Dile (y/o muéstrale): “Vamos a hacer que el peluche suba y baje”

Modela tú primero:

Inhala lento → el peluche sube

Exhala suave → el peluche baja

Invita sin presión:

Debe ser una experiencia placentera, relajante. Es importante no corregir, no forzar, sólo acompañar.

Duración:

De 1 a 3 minutos al inicio. Puede ser más si el niño así lo decide.

Este ejercicio ayuda a que el niño respire de forma más lenta y profunda sin necesidad de dar instrucciones complejas.

Al hacerlo, su cuerpo recibe señales de mayor calma, lo que favorece la regulación del sistema nervioso, la disminución del estrés y una mejor disposición para descansar, comer o interactuar.

Puedes hacer algunas variables dependiendo de los gustos y preferencias del niño:

- **Soplar la vela:** Jugar a que su dedo es una vela. Pide y modela que soplen una vela muy lentamente, como si quisieran apagarla poco a poco."
- **Hacer burbujas:** Es ideal para trabajar la exhalación prolongada.
- **Inflar el globo:** Jueguen a que su pancita es un globo que se infla cuando inhala y se desinfla cuando exhala.
- **Olas del mar:** Este es ideal para niños más grandes. La ola sube cuando inhala y baja cuando exhala.

No buscamos que el niño lo haga "perfecto", sino ofrecerle experiencias repetidas de calma. Con el tiempo, su cuerpo aprende a regularse mejor.

Si el niño no se interesa o no lo hace, no pasa nada. Puedes intentarlo en otro momento o simplemente modelarlo tú.

Cada niño es único y cada proceso también lo es.

Si sientes que necesitas guía, claridad o apoyo para entender mejor lo que está pasando con tu hijo y cómo acompañarlo, puedes contactarme. Trabajo desde un enfoque integral, considerando el cuerpo, las emociones y el entorno.

Será un gusto acompañarte en este proceso.

marianagranados.com

consultas@marianagranados.com

