



Inclusión

1.º y 2.º de Primaria

Respiración y calma

Cinco ejercicios de respiración para volver a la calma, con guía para el adulto.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Cuando te enfadas o te pones nervioso, tu cuerpo hace cosas sin que tú se lo mandes: el corazón va más deprisa, la respiración se hace corta y los músculos se aprietan. **No estás haciendo nada mal.** Le pasa a todo el mundo. Lo interesante es que hay una de esas cosas que **sí puedes mandar tú**: la respiración. Y cuando la respiración se hace lenta, el resto del cuerpo va detrás poco a poco.

Trucos

Para el adulto. Estos ejercicios se practican **cuando el niño está tranquilo**, no en mitad de un enfado. Igual que no se aprende a nadar cayéndose al agua, no se aprende a respirar despacio estando ya desbordado. Si solo aparecen en los momentos malos, acaban asociados al castigo. Y una advertencia importante: esto no es un tratamiento. Ayuda a manejar los nervios del día a día, pero **no sustituye la ayuda de un profesional** si el niño tiene ansiedad, miedos que le impiden hacer vida normal o un malestar que dura semanas. Si eso ocurre, habla con el tutor o con el pediatra.

1. La flor y la vela. Repítelo cinco veces y marca cada una.

Huele una flor por la nariz, despacio y hasta llenarte. Después apaga una vela soplando por la boca, muy despacio, como si no quisieras que se apagara del todo.

[] [] [] [] [] []



2. Respirar contando. Dibuja lo que notas al terminar.

Coge aire contando hasta tres. Suéltalo contando hasta cuatro. La parte de soltar siempre es más larga.

3. El peluche que sube y baja.

Túmbate en el suelo boca arriba y ponte un peluche encima de la barriga. Respira despacio y mira cómo sube cuando coges aire y baja cuando lo sueltas. Cuenta cuántas veces sube en un minuto: _____

4. Aprieta y suelta. Marca las partes que has hecho.

Aprieta los puños fuerte y cuenta hasta cinco. Suelta de golpe y nota cómo se quedan las manos.

Manos [] · Hombros [] · Cara [] · Pies [] · Todo el cuerpo a la vez []

5. Mi termómetro de hoy. Colorea hasta donde estabas.

Antes de respirar: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Después de respirar: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

6. ¿Cuándo lo voy a usar? Escribe una situación tuya.



7. Mi rincón de la calma. Dibuja dónde te vas a ir cuando lo necesites.

8. Une cada situación con lo que te puede ayudar.

Me he enfadado con un amigo · Tengo que hablar delante de la clase ·

No me sale un ejercicio

La flor y la vela · Apretar y soltar las manos · Respirar contando

El reto

Enséñale la flor y la vela **a otra persona** de tu casa esta semana. Puede ser tu madre, tu padre, un hermano o un abuelo. Hazlo con ellos tres veces. Explicar algo es la mejor manera de aprenderlo. Y además, así hay alguien más en casa que sabe qué estás haciendo cuando te pones a respirar despacio.

Hoja de registro

Esta hoja no se entrega al alumno. Marca C si está conseguido, EP si está en proceso y NC si no lo está.

1. Reconoce señales del cuerpo cuando se altera. C [] EP [] NC []

2. Alarga la salida del aire más que la entrada. C [] EP [] NC []



- 3. Respira con la barriga y no solo con el pecho. C [] EP [] NC []**
- 4. Distingue un músculo apretado de uno relajado. C [] EP [] NC []**
- 5. Sitúa su estado en una escala del 1 al 10. C [] EP [] NC []**
- 6. Recurre a la respiración sin que se lo recuerden. C [] EP [] NC []**

El reto

Cómo leer el conjunto. El punto 6 es el único que importa a medio plazo, y es también el que más tarda: puede llevar meses. Los cinco primeros se consiguen en unas semanas de práctica corta y diaria. Si el 1 falla, empieza por ahí y olvida el resto. Un niño que no nota que se está alterando no tiene ninguna razón para respirar despacio, y los ejercicios se le quedan en un juego sin sentido. Y conviene repetir lo de la primera página: si el malestar es intenso, dura semanas o le impide hacer vida normal, esto no basta. Ahí toca hablar con el tutor y con el pediatra.