Meditation Time

¿Frustración?

Ejercicio de respiración

Introducción
Cómo puedes ayudar a tu hijo con esta técnica para superar la frustración:

A *Deja el teléfono móvil en otra habitación, o en caso de necesitarlo para reproducir la grabación, desconecta otros sonidos y avisos.*

B *Si quieres, puedes traducir a tu hijo algunos conceptos, pero intenta hablar lo menos posible y siempre en voz baja durante la sesión.*

1 Presentación

¡Hola familia! Hoy vamos a hacer dos ejercicios de respiración. ¿Estás listo?
En primer lugar, siéntate con la espalda bien recta.
Puedes sentarte en el suelo o en una silla.
Siéntate muy recto, con la cabeza bien alta.
¿Estás cómodo?

2 Calentamiento

Sientes que los brazos te pesan.
Mueve los hombros hacia arriba y hacia abajo.
Mueve los brazos. Bien. Cierra los ojos y prepárate para hacer respiraciones profundas.
Inspira... 1, 2, 3... y expira... 1, 2, 3.
Inspira... la barriga se vuelve grande... y expira... la barriga se vuelve pequeña.
Una vez más, inspira... más y más grande... y expira... más y más pequeña.

3 El globo

A veces no podemos hacer todo lo que queremos, por lo que nos sentimos frustrados. Puede que sientas calor en la cabeza, o que tu barriga está tensa. Hacer un ejercicio de respiración cuando nos sentimos frustrados, nos ayudará a relajarnos.

Puedes usar esta práctica de respiración siempre que la necesites. Cuanto más la practiques, ¡mejor la recordarás!

Imagínate que tienes un globo dentro de ti.
Dale un color al globo. Quizás sea de tu color favorito.
Entonces, cuando inspiras, el globo se llena de aire. Se hace grande y redondo. Vamos a intentarlo.

Inspira, y el globo se llena de aire.
Expira, y el aire sale del globo que se desinfla.
Vamos a intentarlo de nuevo.
Inspira por la nariz. El aire entra y el globo se infla.
Ahora expira por la boca. El aire sale del globo y se desinfla.
Inspira, y el globo se infla. Quizás el color del globo ahora es más suave.
Expira, y el globo se desinfla.
¿Cambia de color tu globo cuando inspiras y expiras?

Ahora, con los ojos cerrados, imagínate que estás en un jardín. Hay una flor hermosa delante tuya. Quizás esa flor sea del mismo color que tu globo; o quizás es de otro color.

Vamos a oler esa flor tan hermosa.
Imagínate que acercamos la flor a la nariz.
Inspira lentamente por la nariz y huele la flor.
Y ahora expira y mueve los brazos. ¡Aaah!

Vamos a oler esa flor tan hermosa de nuevo.
Inspira por la nariz – ¡qué bien huele! – y expira por la boca de nuevo.
Acuérdate de soplar el globo y de oler una flor hermosa la próxima vez que te sientas frustrado.

Ahora, mueve los hombros hacia arriba y hacia abajo de nuevo, y mueve los dedos de las manos también.
Abre los ojos. ¡Hola!
Respiramos profundamente de nuevo todos juntos.
¡Ahh!
¡Hasta luego!

© Cambridge University Press 2018

Cambridge University Press