



RESPIRANDO



Hoy su hijo aprendió que nuestras mentes y cuerpos trabajan juntos y tienen influencia entre sí de forma poderosa, y que respirar es un lazo importante entre ellos.

La forma en la que usted respira puede hacer la diferencia en cómo se siente. Cuando está tenso, nervioso, asustado, preocupado o enojado, puede notar que su respiración se vuelve lenta y rápida. Su respiración vendrá de arriba de su pecho cuando está molesto. En momentos de más calma, su respiración será lenta y profunda. Su respiración vendrá de su estómago y de abajo de sus costillas. Usted puede aprender a hacer su respiración más lenta, haciendo cada respiro más largo y profundo. Esto calmará al resto de su cuerpo y su mente. Si usted practica esto, puede aprender a mantenerse calmado o volver a sentirse en calma más rápidamente en situaciones tensas.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR



El meditar mientras camina puede relajar su cuerpo y su mente, incluyendo su respiración:

- Elija un tramo para caminar que sea aproximadamente 10 pies de largo, empiece a caminar de ida y vuelta en este tramo, el tramo debe estar en cualquier lugar donde usted se sienta cómodo y donde no se distraiga. Durante 5 a 10 minutos, camine de ida y vuelta en este tramo.
- Camine de forma normal y ponga atención a cómo siente el poner un pie frente al otro una y otra vez.
- ¿Qué nota?
- Si su mente empieza a divagar, deténgase por un momento y ponga atención a aquello que lo distrajo, y después continúe caminando.
- Cuando termine, ponga atención a su respiración. ¿Cómo es? ¿Lenta y profunda? ¿Rápida y ligera?
- También note cómo se siente: no importa qué es lo que sienta, está bien.

¡MUEVA SU CUERPO!

Para muchos niños el ejercicio es una actividad divertida que pueden hacer solos o en equipo. No importa si participan en equipos deportivos o hacen ejercicio con amigos o familiares, los niños necesitan mover sus cuerpos todos los días para poder crecer fuertes y sanos.

