

# Ejercicios de respiración

## Fundamentación y Manejo de Ansiedad en Niños: Parte 3 de 3

Este segmento se enfoca en ejercicios de respiración que no solo son fáciles a comprender, pero también son divertidos a hacer. Los ejercicios demostrados son tomados del libro: "Breathe Like a Bear" ("Respira Como un Oso"), escrito por Kira Willey. Este libro es tan popular que la mayor parte del libro se encuentra en línea sobre Youtube como actividad guiada para los nin@s. Así que si usted no tiene la posibilidad de sentarse con su hij@- tal vez está trabajando, u ocupad@ con otras tareas- solo tiene que poner los videos en Youtube para que su chiquitín pueda practicar estos ejercicios.

La lista de videos en inglés se puede encontrar aquí:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLXANIOdHvc0nTYoM-6wJ9lhB8bEhCT0pq>

Para ver cada ejercicio en español, haga clic en los enlaces de abajo:

### Calma

Estos videos demuestran ejercicios de respiración que ayudan a calmar el cuerpo y la mente.

- La respiración de la vela
- Una taza de chocolate caliente
- Respiración de la flor



### Concentración

Este video demuestra un ejercicio que le ayudara a su hij@ a poder mejorar su concentración- sea en la casa o en la escuela.

El ejercicio demostrado es:

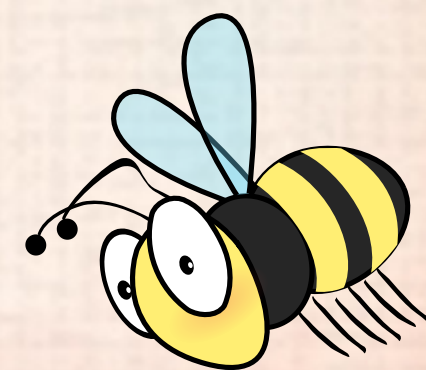
- La respiración de la serpiente

### Energía

Estos videos son perfectos si sus chiquitines han tenido un día demasiado calmado y ya no aguantan sus ganas de moverse.

Los ejercicios demostrados son:

- 1-2-3 y clap
- Hacer como un abeja
- A despertar la cara
- Retuércete



### Relajación

Este video es perfecto para cuando está buscando ayudar a su hij@ a desenvolverse siguiendo un momento o episodio de estrés.

- Fuera malhumor

