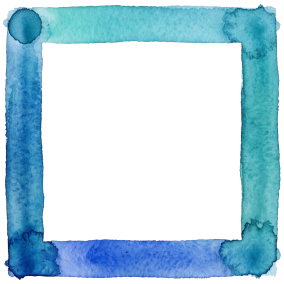
Cómo ayudar a los niños a practicar la respiración calmante



Un complemento práctico de la hoja de actividades **Respiración cuadrada: Encontremos nuestro ritmo**, para padres, cuidadores, educadores y profesionales clínicos.

¿Cuál es la idea?

La respiración pausada consiste en hacer la respiración más lenta a propósito y darle un ritmo constante y cómodo, marcado por una cuenta, un sonido o, aquí, un dedo que recorre un cuadrado.

Prestar atención a la respiración le da al niño algo sencillo y concreto que hacer con su cuerpo, y una rutina a la que puede volver. El cuadrado es una forma de recordar el ritmo. No es la habilidad en sí, y la forma exacta importa menos que respirar despacio y con facilidad.

Cómo presentarla

Hágalo con ligereza, y muéstrelo antes de pedirlo. Por ejemplo:

> "Encontré una manera de darle la vuelta a un cuadrado con la respiración. ¿Quieres verla? Yo lo hago primero. Puedes probar conmigo, o solo mirar."

> "Vamos a tomar aire por arriba y a soltarlo por abajo. No tiene que salir perfecto."

Cuándo practicar

Empiece cuando las cosas estén relativamente tranquilas: después de un cuento, antes de una comida, al final del día. Lo que un niño ya conoce le resulta más fácil de usar más adelante.

Es poco probable que un niño muy alterado quiera aprender algo nuevo en ese momento. Primero vienen el consuelo y la conexión; el cuadrado puede esperar a otra ocasión. Uno o dos minutos son suficientes, y es más fácil mantener una práctica breve y frecuente que sesiones largas.

Maneras de hacerlo más fácil

- Trazar el cuadrado de la hoja de actividades, o dibujar uno en cualquier papel.
- Ver primero a un adulto dar la vuelta, tantas veces como quiera.
- Recorrer con el dedo cualquier forma cuadrada cercana: un libro, una ventana, una mesa.
- Saltarse las pausas y seguir avanzando.
- Seguir un ritmo propio y cómodo en lugar de una cuenta.
- Trazar sin respirar al ritmo al principio. La respiración puede venir después, o nunca.

Si un niño no quiere participar

No pasa nada. Mirar es una forma de practicar, y también lo es cambiar la actividad o decir que no. Ofrézcase a hacerlo usted mientras el niño mira, pruebe con otra forma, o déjelo para otro día. La presión puede convertir una actividad calmante en una exigencia más.

Errores comunes que conviene evitar

- **Pedir respiraciones profundas o forzadas.** Lo que se busca es respirar despacio y con facilidad; las respiraciones grandes pueden resultar incómodas.
- **Exigir que se aguante la respiración.** La pausa es opcional. El niño puede seguir avanzando por el cuadrado.
- **Convertirlo en una actuación.** No hay nada que hacer bien, ni hace falta corregir la técnica.
- **Esperar que funcione igual con todos los niños,** o todas las veces. Algunos niños prefieren otras maneras de calmarse.
- **Seguir cuando el niño se siente mareado, aturdido o incómodo.** Deténgase y deje que respire con normalidad.

En distintos entornos

EN CASA

Únalo a una rutina que ya exista, como el final del cuento de la noche, y deje que el niño elija si traza, mira o propone otra cosa.

EN EL AULA O EN GRUPO

Ofrézcalo como una transición opcional, por ejemplo después del recreo. Cada uno traza a su propio ritmo, nadie tiene que igualar la respiración de otro, y mirar también vale.

EN LA CONSULTA

Puede mostrarse como una actividad opcional y de apoyo durante una visita. No sirve para evaluar ni tratar síntomas respiratorios, y no sustituye la evaluación de la dificultad para respirar o de la angustia.

Evidencia y limitaciones

La respiración lenta, profunda, diafragmática y pausada se ha estudiado en niños y adolescentes. Algunos estudios pequeños informan resultados alentadores, como una menor ansiedad según los propios participantes, pero los efectos no son universales.

El cuadrado, que a menudo se llama respiración en caja, es un patrón de respiración pausada con tiempos iguales. No se ha demostrado que sea especialmente beneficioso para los niños. Lo usamos porque, con lados iguales, el ritmo es fácil de recordar.

Esta guía y su hoja de actividades son una adaptación educativa de las ideas de la respiración pausada. No se han evaluado en sí mismas como tratamiento. Un resumen de la investigación, con sus fuentes, está en la página Evidence (en inglés) del sitio web de Building Blocks Books, en la sección Paced breathing.