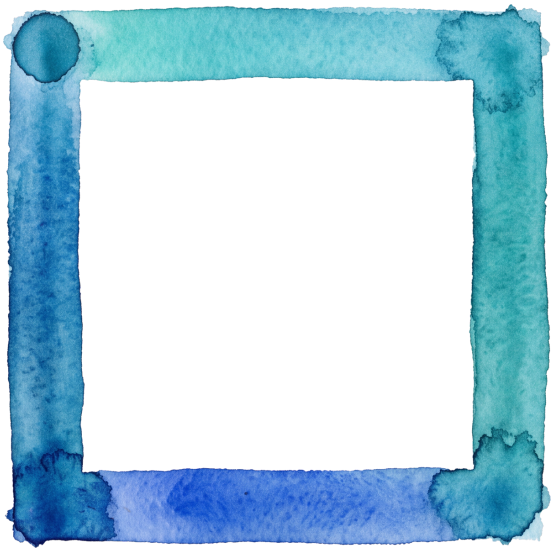
Respiración cuadrada

Encontremos nuestro ritmo.

Pon un dedo en el punto oscuro de la esquina superior izquierda del cuadrado. Deslízalo despacio por los lados y deja que tu respiración lo acompañe. Ve tan despacio como quieras: no hay velocidad equivocada.

1 Por arriba
toma aire con suavidad.



2 Por el lado
haz una pausa si te gusta, o sigue.

3 Por abajo
suelta el aire con calma.

4 De vuelta arriba
descansa un momento, o empieza otra vez.

Da una o dos vueltas, o las que quieras. Respira como te resulte fácil. Nunca tienes que aguantar la respiración ni respirar muy hondo.

Solo trazar también vale

¿No tienes ganas de respirar? Traza el cuadrado con el dedo y mira cómo da la vuelta. Eso cuenta. La respiración puede venir otro día, o nunca.

Después de dar la vuelta

¿Qué notaste?

¿Te gustó trazar despacio, o moverte a tu propio ritmo?

Para los adultos: deje que el niño marque el ritmo y que cada respiración sea cómoda; deténgase si se marea o se siente incómodo. La guía **Cómo ayudar a los niños a practicar la respiración calmante** tiene más ideas. Para la educación y el aprendizaje de habilidades cotidianas; no sustituye la atención individualizada.