

GARADATO

Al momento de descansar con tu hijo, coloque su mano en el estómago y muéstrele cómo se mueve el abdomen de abajo hacia arriba mientras respira. Luego, le pide a su hijo que haga lo mismo y que pretenda que es un animal pequeño. La respiración hará que el animalito se duerma. Inhalen y Exhalen juntos.

¿Por qué?

Tener la capacidad de calmarte, requiere enfoque y autocontrol. Tu hijo está aprendiendo a prestar atención a su respiración y a su cuerpo, en vez de ser distraído por sus pensamientos y emociones. Además, aprender a respirar es una estrategia que se puede utilizar para mantener la calma en otras situaciones.

