

# HABILIDADES PARA AFRONTAR PROBLEMAS: **Respiración abdominal**

**Sirve para:** el dolor, dormir mejor, las náuseas, la ansiedad, las preocupaciones y la ira.

**¿Qué es?** La respiración abdominal es una forma especial de controlar la respiración que puede ayudarte a relajarte, sentirte mejor y hacer que el cuerpo funcione mejor.

**¿Qué necesito?** No necesitas ninguna herramienta para hacer que la respiración abdominal funcione, pero puedes ayudarte con:

- Un lugar cómodo.
- La mano.
- Elementos como un libro, un molinete, burbujas, una armónica.

¡Consulta la sección Consejos para descubrir cómo estos elementos pueden ayudarte!

## **¿Cuándo pongo en práctica la respiración abdominal?**

- Cada vez que te sientas nervioso, estresado, enojado o sientas dolor. Puedes ponerla en práctica cuando notes dichos sentimientos por primera vez, mientras los experimentas o después de ellos para que no se repitan.
- Puedes usarla para ayudarte a sentirte más cómodo con muchas cosas.
- Trata de practicar de 2 a 3 veces al día. Para que funcione en momentos estresantes, debes practicar técnicas de respiración con frecuencia cuando estés tranquilo. Al tomar conciencia de la respiración y aprender a usar la respiración abdominal, esta se volverá más natural y automática.

## **¿Cómo la hago?**

1. Colócate en una posición cómoda y permite que todos los músculos se relajen.
2. Imagina que el abdomen es un globo y que ahora mismo está desinflado.
3. Coloca la mano encima del abdomen.
4. Inhala lentamente por la nariz mientras cuentas hasta 3. Siente cómo el globo se llena de aire mientras levantas la mano sobre el abdomen.



5. Exhala lentamente por la boca, mientras cuentas hasta 5. Siente que el globo se aplana a medida que bajas la mano sobre el abdomen.
6. Trata de exhalar durante más tiempo (5 a 6 segundos) del que inhalas (3 a 4 segundos).
7. Imagina que las sensaciones incómodas abandonan el cuerpo al exhalar.

### Consejos:

- Para comprobar si estás respirando con el abdomen o con el pecho, puede que te resulte útil colocar una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho. La mano sobre el abdomen debe moverse hacia arriba y hacia abajo, mientras que la mano sobre el pecho debe permanecer quieta.
- Algunos niños pueden querer acostarse en el suelo con un juguete pequeño, un libro o un vaso de papel sobre el abdomen. Con cada respiración, el objeto debe moverse hacia arriba y hacia abajo.
- Mientras exhalas lentamente, puedes:
  - o Mantener un molinete girando durante 3 a 4 segundos.
  - o Soplar a través de la parte del popote de un molinete (quita la parte superior) para ayudar a reducir la velocidad de tu respiración.
  - o Soplar una corriente larga y lenta de burbujas con una varita de burbujas.
  - o Sostener una nota en una armónica durante 3 a 4 segundos.

**¿Cómo puede ayudarme la respiración abdominal?** La respiración calma la mente y produce un estado de relajación en el cuerpo. Esto se debe a que cuando respiras profundamente, se envía al cerebro el mensaje “cálmate y relájate”. Luego, el cerebro envía este mensaje al cuerpo. Aquello que te sucede cuando estás estresado, como una frecuencia cardíaca acelerada y una respiración rápida, disminuye a medida que respiras profundamente. Por ejemplo, la respiración abdominal relaja los músculos, calma los nervios y ayuda a liberar sustancias químicas (llamadas endorfinas) en el cuerpo que reducen el dolor.

