

Respiración abdominal

Respiración abdominal, o **respiración profunda**, es una forma sencilla de ayudar a tu mente y a tu cuerpo a sentirse tranquilos. Cuando nos sentimos estresados, preocupados o alterados, nuestra respiración puede volverse rápida y superficial. Respiración abdominal ayuda a bajar el ritmo, para que tu corazón se calme y tus músculos se relajen. Las respiraciones lentas y profundas envían una señal al cerebro para que se calme, lo que puede ayudarte a sentir mayor control, pensar con más claridad y a manejar las emociones intensas con más facilidad. Con práctica, la respiración abdominal puede convertirse en una herramienta muy útil que puedes usar siempre que quieras sentirte más tranquilo.

La respiración abdominal consiste en tomar respiraciones lentas y profundas que llenen tu estómago de aire, no solo el pecho. Es posible que notes cómo el estómago se llena al inhalar y cómo se vacía al exhalar.

Cómo practicar la respiración abdominal:

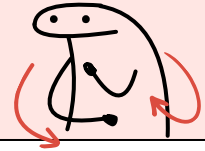
Paso 1

Ponte en una postura relajada, ya sea sentado o acostado.



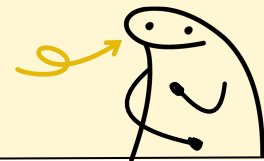
Paso 2

Pon una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen.



Paso 3

Respira lenta y profundamente por la nariz. Trata de que la mano que tienes sobre el abdomen se levante, mientras que la que tienes sobre el pecho se mantenga prácticamente quieta.



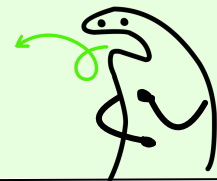
Paso 4

Aguanta la respiración por unos segundos.



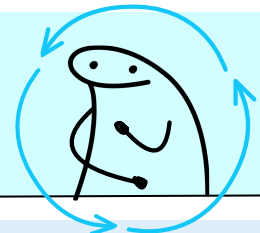
Paso 5

Exhala lentamente por la boca.



Paso 6

Repite varias veces o hasta que sientas que tu cuerpo se relaja.



Paso 7

Deja que tu respiración vuelva a ser normal. Nota cómo se siente ahora tu cuerpo.



Respiración abdominal

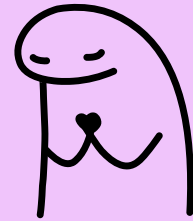
Nota:

A veces, cambiar el ritmo de respiración puede provocar sensaciones físicas inesperadas. Si te sientes mareado o con vértigo, detente y vuelve a tu ritmo de respiración normal.



¡Consejo útil!

Dado que es difícil aprender cosas nuevas cuando estamos estresados, aprende y practica nuevas estrategias de afrontamiento cuando te sientas tranquilo. Practica varias veces para estar preparado para usar esta habilidad cuando la necesites. La respiración abdominal es más efectiva cuando se practica con regularidad, no solo en momentos de estrés.



¿Sabías que?

Puedes practicar la respiración abdominal en la escuela o en otras situaciones sin que nadie se dé cuenta. Toma una pausa en lo que estés haciendo y haz unas respiraciones abdominales. Esto puede resultar especialmente útil antes o durante los exámenes, o en cualquier otro momento en el que te sientas estresado o nervioso.

Información adicional para los cuidadores:

Niños pequeños

Los adultos pueden ayudar a los niños pequeños a aprender respiración abdominal haciendo que se acuesten boca arriba y colocándoles un pequeño peluche sobre el estómago para que vean cómo sube y baja con cada respiración. Además, los niños pequeños pueden practicar la respiración abdominal imaginando que inflan el estómago como un globo y luego dejan salir el aire lentamente, como soplando burbujas o soplando una vela.

Adultos

Las estrategias de afrontamiento como esta también son útiles para los adultos. Practicar la respiración abdominal puede ayudar a los adultos a manejar su propio estrés, además de servir de ejemplo para sus hijos sobre cómo manejar el estrés de forma saludable.

