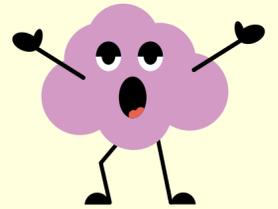
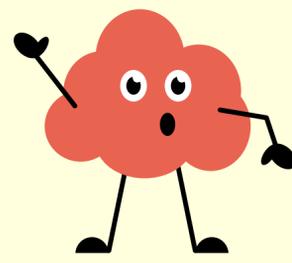


GUÍA JUEGOS DE RESPIRACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS

ENMENTAL



LAS OLAS DEL MAR

Esta guía está acompañada de un audio y presenta el ejercicio de respiración de **Las Olas del Mar**. Te invitamos a leer las recomendaciones para el ejercicio. Esta está diseñada para guiar a los padres, madres, cuidadores y docentes para realizar el ejercicio de respiración con niños y niñas entre 4 y 10 años.

Recomendaciones previas

1. Organiza y plantea el juego en un espacio donde los niños y niñas se puedan mover, y que a la vez sea cómodo y tranquilo para fomentar la relajación. En este ejercicio les pediremos imaginar que juegan en el agua.
2. Vamos a pedirles a los niños y niñas tapar sus oídos suavemente y tomar respiraciones profundas por la nariz y exhalarlas por la boca. A partir de esto, deben fijarse en el sonido que perciben al tener los oídos cubiertos. Cuéntales que este sonido es similar al de las olas del mar.
3. Supervisa el seguimiento de las instrucciones a partir del ejercicio.
4. Al terminar, puedes preguntarles por cómo se sienten.



5. Para hacer el ejercicio con los niños y niñas puedes reproducir el audio que hemos preparado y acompañar el ejercicio o bien puedes guiar el ejercicio con las instrucciones que te hemos proporcionado aquí.

ENCUENTRA EL AUDIO AQUÍ



Referencias

Ghati, N., Killa, A. K., Sharma, G., Karunakaran, B., Agarwal, A., Mohanty, S., Nivethitha, L., Siddharthan, D., & Pandey, R. M. (2021). A randomized trial of the immediate effect of Bee-Humming Breathing exercise on blood pressure and heart rate variability in patients with essential hypertension. *EXPLORE*, 17(4), 312–319. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.03.009>

Guía Infantil. (2021, 11 de noviembre). 3 Ejercicios de respiración para relajar a los niños antes de dormir [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=0llqohoJ3r8>

Obradović, J., Sulik, M. J., & Armstrong-Carter, E. (2021). Taking a few deep breaths significantly reduces children's physiological arousal in everyday settings: Results of a preregistered video intervention. *Developmental Psychobiology*, 63(8), e22214.

Imagen tomada de: <https://images.app.goo.gl/Rt2VSS4chTb4HCQe6>