

## **EMOCREA EN CASA. (ACTIVIDAD 4.2)**

**TÍTULO:** "Respirar con el alma en casa"

**AUTORÍA:**

**Antonio Rodríguez Hernández**, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Emma Tabares Germis**.

**CURSO:**

Esta actividad está diseñada para ser desarrollada con alumnado de **1º de Primaria**.

**¿QUÉ ES LO QUE SE PRETENDE CON ESTA ACTIVIDAD?:**

Lograr que el/la niño/a aprenda y ponga en práctica técnicas de relajación para ser capaz de autorregular sus emociones y establecer relaciones respetuosas con los demás.

**TEMPORALIDAD:**

Un máximo de 1 hora y media.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:**

- a) Materiales:** no se precisa ningún material especial.
- b) Espaciales:** disponer de un espacio libre de ruidos para poder de llevar a cabo la actividad.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

Antes de empezar la actividad le daremos a nuestro hijo/a y a los que se hayan animado a participar una serie de indicaciones:

1. Tenemos que respirar dándonos cuenta de los movimientos de nuestra respiración, cerrando los ojos y fijándonos como entra el aire, como se retiene en los pulmones y como lo expulsamos muy lentamente.
2. Siempre tenemos que tomar el aire por la nariz y soltarlo también por ella o bien por la boca.

3. Tenemos que respirar sin prisa.

4. Tenemos que respirar sin prisa, pero con pausa. La pausa es el movimiento que hay que realizar entre la inspiración (tomar aire) y la espiración (soltar aire). Es importante porque cuando sentimos el aire en nuestros pulmones nos ayuda a tranquilizarnos.

5. Tenemos que respirar con la barriga, utilizando nuestra barriguita para tomar el aire. Para ello, nos ayudaremos con las manos: una la ponemos en el pecho, y será como un policía encargado de vigilar que nuestro pecho no se mueva y la otra, la pondremos en la barriga para que nos ayude a sentir cómo se llenan nuestros pulmones (la mano sube), y cómo se vacían al soltar el aire (la mano baja).

6. Tenemos que intentar vaciar todo lo que podamos los pulmones en la espiración.

Para hacer esto inspiraremos (coger aire para respirar) y espiraremos (soltar el aire respirado) en varios tiempos. A continuación, tenemos un ejemplo:

**Primera respiración:**

- Un segundo para tomar aire.
- Un segundo de pausa.
- Un segundo para soltarlo.

**Segunda respiración:**

- Un segundo para inspirar.
- Un segundo para retener el aire.
- Dos segundos para expulsar el aire.

**Tercera respiración:**

- Un segundo para inspirar.
- Dos segundos para retener el aire.

- Tres segundos para espirar.

**Cuarta respiración:**

- Dos segundos para inspirar.
- Tres segundos para retener el aire.
- Cuatro segundos para espirar.

**Quinta respiración:**

- Dos segundos para inspirar.
- Tres segundos para retener el aire.
- Cinco segundos para espirar.

**Sexta respiración:**

- Dos segundos para inspirar.
- Cuatro segundos para retener el aire.
- Seis segundos para espirar.

**Séptima respiración:**

- Tres segundos para inspirar.
- Cinco segundos para retener el aire.
- Siete segundos para espirar.

**Octava respiración:**

- Cuatro segundos para inspirar.
- Seis segundos para retener el aire.
- Ocho segundos para espirar.

**Novena respiración:**

- Cuatro segundos para inspirar.
- Siete segundos para retener el aire.
- Ocho segundos para espirar.

*(Esta actividad se realiza para que el/la niño/a sea consciente de su propia respiración, en la que toma aire, la retiene y suelta. De forma que practica los diferentes pasos que tiene nuestra respiración y aprende a respirar diafragmáticamente).*

A continuación, realizaremos diferentes respiraciones divertidas. Primero un adulto realizará la respiración para enseñarla al resto y éstos tendrán que ponerla en práctica. Se realizará cada respiración tres veces, recordando las indicaciones del comienzo. Una vez que se hayan hecho todas, cada participante elige una o varias sin decir cuál cogerá para que el resto la adivine.

### **Respirando una flor**

Se elige una flor. Es mejor que sea una flor que despida una gran fragancia, de colores llamativos. Se dirá a los participantes / niño/a que respiren hondo por la nariz el olor de la flor, todo lo que puedan, y que lo expulsen por la boca. Se insistirá en que, entre tomar el aire y echarlo, deben retenerlo unos segundos en sus pulmones para que la fragancia de la flor nos perfume por dentro. Igualmente, se les recordará que expulsen el aire por la boca siempre lentamente, no todo de golpe, para que se les quede lo más posible el rico olor de la flor en sus pulmones. *(La flor puede cambiarse por comida / objeto que desprenda un aroma).*

### **Respiración de serpiente**

Este ejercicio consiste en que el niño o la niña coja aire profundamente y que, cuando lo suelte, lo haga diciendo “sssserpiente”, moviendo mucho la lengua, como hacen las serpientes. Podemos enseñarles a prolongar la espiración con un reto: “¡A ver quién aguanta más haciendo la serpiente!”.

## **Respiración de elefante**

Le tenemos que dar las siguientes indicaciones a nuestro hijo/a: “Nos ponemos de pie y abrimos las piernas mucho, que estén más allá de la altura de las caderas. Ponemos un brazo encima del otro y lo llevamos a la cara, como si fuese la trompa de un elefante. Cogemos aire profundamente por la nariz y, al mismo tiempo, levantamos los brazos por encima de la cabeza. Y ahora expulsamos el aire por la boca mientras bajamos los brazos moviéndolos de un lado a otro, imitando a un elefante”.

## **Respiración de conejo**

Ahora toca olfatear como si fuéramos conejos. Esta forma de respirar consiste en inspirar rápidamente en tres tiempos y finalizar con una larga y prolongada espiración, también por la nariz.

## **Respirando con un globo**

Nos imaginamos que estamos inflando un gran globo, un globo gigante. Como es muy grande, hay que respirar más hondo para poderlo inflar, así que les decimos que cojan el aire por la nariz, inhalando profundamente, de modo que sus pulmones y barriga se inflen mucho, mucho. Deben retener el aire durante unos segundos, para que noten como de llenos de están sus pulmones, los sientan a rebosar. Para que no exploten, tienen que expulsar el aire por la boca colocando el dedo índice y el pulgar en los labios, y sujetando con la otra mano un globo imaginario, el cual, según lo van inflando imaginariamente, va creciendo y creciendo.

*(Se trata de que el/la niño/a conozca las diferentes técnicas de relajación que puede poner en práctica y que utilice la que mejor le funcione cuando lo necesite).*

## **PAUTAS DE INTERACCIÓN EDUCATIVAS:**

Son comportamientos y/o expresiones, que realiza el adulto que está dirigiendo la actividad, con las que se ofrece un modelo para relacionarse de forma adecuada con las emociones y que refuerzan, a través de la interacción con el/la

niño/a, el aprendizaje de las competencias emocionales que se trabajan en la dinámica.

En esta actividad trabajaremos la pauta de regular y ayudar a regular:

- **Regular:** expresarle a tu hijo/a situaciones en las que hayas autorregulado una emoción y no te dejaste llevar por ella. Por ejemplo: *“cuando supe que nos teníamos que quedar en casa sin poder salir, me enfadé mucho pero luego, me tranquilicé (me fui a la habitación para relajarme un poco) y comprendí que era lo necesario, de esta forma mi enfado desapareció”*.
- **Ayudar a regular:** dar instrucciones precisas para que el/la niño/a autorregule sus emociones. Por ejemplo: *“Intenta respirar y, a través de cada respiración, imagínate que esa emoción que se está descontrolando va poco a poco apagándose. Tomas aire, lo retienes unos segundos y sueltas todo el aire que puedas para vaciarte de esa emoción”*.

#### OBSERVACIONES:

Esta actividad se debe realizar en un lugar cómodo y silencioso de la casa para el adecuado desarrollo de esta. Se puede optar a poner un poco de música relajante.

Al tratarse de una primera toma de contacto con la respiración, pueden surgir risas ya que es algo nuevo para el/la niño/a. A medida que se vayan practicando las respiraciones, las hará con mayor facilidad y comenzará a darse cuenta de su respiración y de aplicar las técnicas cuando lo necesite. Con la intención de continuar poniendo en práctica las respiraciones, pueden llegar a un compromiso, entre todos los miembros de la casa, para realizar alguna de ellas cuando sientan que una emoción se hace muy grande y va a explotar.