



RESPIRA, UN LIBRO PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A RELAJARSE A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN

11 May 2016 | [Recomendaciones](#) | [0](#) 

RESPIRA

INÊS CASTEL-BRANCO



Como ya sabéis, en casa estamos muy interesados en el [mindfulness para niños](#). Después de que Mayor hiciera a principios de curso un taller de ocho semanas, **hemos seguido buscando recursos para poder practicar en casa** y ser cada vez más conscientes de todo lo que hacemos, incluso de nuestros más pequeños movimientos o pensamientos y de como todo ello influye en nuestro bienestar.

Echando un vistazo por [Amazon](#), que ya sabéis que es una fuente inagotable de libros interesantes, encontré [Respira, de Inés Castel-Branco](#).



Al día siguiente lo tenía en casa y sin duda superó mi expectativa inicial así que creo que bien merece dedicarle un post.

El libro se inicia con una conversación entre una mamá y su hijo. El niño no puede dormir porque su cabeza no para de pensar. Ay, a mi esto me suena muchísimo muchísimo, seguro que a más de una también, ¿verdad?



La mamá le propone enseñarle a respirar a través de unos ejercicios sencillos y divertidos:

- Primero le propone imaginarse que tenemos una barca de papel en nuestra tripa, de modo que vamos a moverla, igual que las olas del mar harían con ella. Cuando cogemos aire la barca sube y al expulsarlo, la barca baja.
- Después le invita a trabajar la parte media de los pulmones, simulando que hinchamos un globo.
- También le enseña a trabajar la parte alta de los pulmones, por ejemplo, simulando ser un cohete.

Para respirar con todas las partes de los pulmones a la vez, la mamá le invita a imaginar que es un árbol que se va llenando de hojas y manzanas rojas.



El niño se muestra cada vez más interesado, por lo que la mamá le irá enseñando a respirar al tiempo que adopta distintas posiciones como una cobra, como una grulla... En fin, no quiero destripar el libro entero desgranando todos los ejercicios. Ya veis que es un libro eminentemente práctico, pero narrado como un álbum ilustrado.

Me gusta muchísimo la explicación que la mamá da al niño al final del libro: *cuando estás nervioso, eres como una bola de nieve que se agita. Toda la purpurina está moviéndose y la cabeza no puede ni pensar. Pero si empiezas a respirar profundamente, la purpurina va cayendo al suelo hasta que todo el agua se queda limpia, transparente.*



Y es que si algo que intento enseñar a mis hijos es el **autocontrol**. Me parece fascinante que **ellos sean conscientes de que con algo tan sencillo y natural como es respirar pueden volver a tomar las riendas cuando las emociones se han vuelto locas**. Tomar conciencia de lo que somos, de cómo cada gesto nos hace sentir de una manera... me parece fundamental no sólo para los peques sino también para nosotros los adultos. **Tener la certeza de que somos dueños de nuestros pensamientos y de nuestro cuerpo y que podemos recuperar la calma cuando la hemos perdido**. Qué fácil suena y qué difícil es a veces.

El libro se acompaña de una guía de lectura en sus últimas dos páginas. Explica la importancia de aprender a mirarse a uno mismo, de reflexionar, de estar en silencio... De tener motivación por lo trascendente, incluso desde pequeños, ya que ellos lo viven como algo natural. Dejar de mirarse el ombligo y vivir para el exterior y empezar a mirarnos más a nosotros por dentro.

También explica con más detalle el fundamento de cada juego propuesto y cómo realizar los ejercicios, muchos de ellos inspirados en el **yoga** o el **taichí**.

Está claro que [Respira, de Inés Castel-Branco](#) nos ha encantado. Se pasa un rato muy divertido en familia practicando los

ejercicios, que no son nada complicados. Es un libro que apetece retomar una y otra vez, no es nada pesado ni farragoso. De hecho, no sólo ha gustado mucho a Mayor sino también al Peque, que acaba de cumplir 4 años.

Y aunque parezca que lo que se hace como un juego no es más que un juego, lo cierto es que **los niños no tardan en interiorizar estas cosas y pronto notan que les hace sentirse mejor. Una lectura 100% recomendable.**

COMPARTIR:



Entradas Relacionadas



Beneficios del mindfulness para niños



Cuando la tripa postparto no se va



Los efectos de dos años sin dormir del tirón



Trastos que no volvería a comprar



Dos pruebas mandadas por neuropediatría que...



¿Los niños que toman lactancia materna...



¿Qué es una perla de leche



Mindfulness para niños: nuestra experiencia

SOBRE MI



Mamá (contra) corriente

Este mi blog personal. Hace ya más de siete años que empecé a escribir sobre la increíble experiencia que la maternidad había supuesto en mi vida ¡y desde entonces aquí sigo! Soy autora del e-book ["Cómo lograr un embarazo conociendo tu fertilidad"](#), en el que reúno los conocimientos teóricos y prácticos que necesitas para entender tu ciclo menstrual, interpretar tus signos de fertilidad y utilizarlos para maximizar tus posibilidades de quedarte embarazada. Además de este blog que lees, soy co-fundadora de [Kangarunga](#), la primera tienda española especializada en mochilas portabebés ergonómicas y soy autora de otros dos blogs: [Pekeleke](#), mi web de literatura infantil y [Miss Cosméticos](#), mi blog de belleza.



Deja tu comentario

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos necesarios están marcados *

COMENTARIO

Avísame por correo cuando haya más comentarios

NOMBRE *

CORREO ELECTRÓNICO *

WEB

DEJAR UN COMENTARIO

Este blog utiliza cookies de terceros. Si continúas navegando declaras estar de acuerdo. **Acepto** [Leer más](#)