

CAJA DE RESPIRAR

(inspirada en la caja para estimular la respiración <https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2017/11/caja-para-estimular-respiracion.html>)

MATERIALES:

- Una caja de zapatos
- Goma eva
- Papel charol
- Palos de madera o pajitas
- Pinturas o papel decorado
- Algodón
- Pegamento
- Pistola de silicona



CÓMO HACERLO:

1. Pinta o decora la caja
2. Con el papel charol y el palo de madera, haz un molinillo

<http://papelisimo.es/2015/07/como-hacer-molinillo-de-papel-paso-a-paso/>

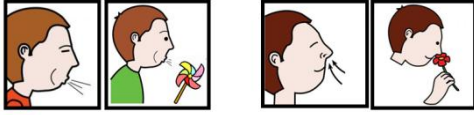


3. Diseña una flor con goma eva, cartulina, papel seda..

<https://www.manualidadesinfantiles.org/flor-de-goma-eva-para-llavero>



4. Pega en la caja la flor y el molinillo
5. Si quieres puedes pegar en el centro de la flor un poco de algodón y poner un poco de colonia
6. Para que lo entiendan mejor, puedes señalar con pictogramas <http://www.arasaac.org/index.php>



OBJETIVOS:

- Entrenar la respiración
- Conectar mente y cuerpo
- Controlar la respiración
- Focalizarse en el momento presente
- Favorecer la relajación y el autocontrol.
- Fomentar la capacidad de concentración.

Algunos ejercicios que podemos hacer:

Entrenar la respiración 1

Sentado cómodamente delante de una mesa, le ponemos delante la caja. Vamos a llevar su atención al acto de respirar. Para ello le señalamos la flor y le pedimos que respire por la nariz. Luego le señalamos el molinillo y le pedimos que sople.

Sentir la respiración 1

Sentado cómodamente delante de una mesa, le ponemos delante la caja. Ponemos sus manos y nuestras manos en su abdomen y repetimos la actividad anterior. Le hacemos sentir cómo con cada respiración el abdomen se expande (en la inhalación) y con cada sople se contrae (en la exhalación).

Sentir la respiración 2

Seguimos respirando así, sintiendo la expansión y la contracción e introducimos las palabras “adentro” y “afuera” para cada inhalación y exhalación.

Sentir la respiración 3

Sentados en una silla indicándoles que deben tener la espalda recta. Deben poner sus manos en el abdomen y centrarse en las órdenes que vamos a darles. A continuación, deberán coger aire en profundidad por la nariz (oler la flor) durante 4 segundos. Podemos contar el tiempo por ellos notando a su vez cómo se hinchan sus vientres. Después, deben dejar ir ese aire mientras hacen el sonido de la serpiente, intentando mover el molinillo. Debe ser un siseo sonoro que durará todo lo que ellos puedan.