

# La respiración es tu casa

Ejercicios para niños y grandes





La respiración es nuestro hogar y siempre debemos volver a él. Pero no sabemos respirar, como tampoco sabemos estar en casa. Con estos sencillos ejercicios te ayudamos a reconectarte y a recordar quién eres, cuál es tu hogar.

Cuando el futuro es incierto y nuestro día a día cambia de repente, sentimos que perdemos el control. Al perder el control sobre el presente, nuestros pensamientos se aceleran y el cerebro empieza a funcionar de forma más rápida y desordenada, ¡y se vuelve agotador!

Las emociones –el miedo, la rabia, la euforia, la tristeza– son la manera en que el cuerpo reacciona a lo que sucede en la cabeza. Estos ejercicios nos recuerdan que las emociones son pasajeras y que siempre podemos recobrar el control sobre ellas, aunque lo que pase en el mundo exterior no esté en nuestras manos.



Nos invade la **rabia** cuando no aceptamos las cosas como son y queremos que todo salga a nuestra manera.

Si escuchamos nuestra **tristeza** oiremos la voz de un anhelo profundo: ¿qué es lo que más anhelas?



El **miedo** nos visita cuando no tenemos control sobre las cosas o no las entendemos.

## MANOS BAJO LA PANZA

1. De pie, sentada o acostada, pon tu mano izquierda en tu estómago, justo abajo del ombligo. Pon la mano derecha encima. Empuja con firmeza.
2. Trae la conciencia a tu barriga y respira despacio y profundo hasta que te sientas tranquila, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

Este ejercicio:

- Baja la energía que se acumula en tu cabeza –pensamientos caóticos– al cuerpo.
- Te ayuda a conciliar el sueño.
- Te reconecta con el cuerpo mientras lo relaja.



Este ejercicio:

- Reduce la tensión en el cuerpo.
- Te permite tranquilizarte para ver de forma diferente lo que te preocupa.
- Te ayuda a respirar mejor.



## MANOS A LOS PÓMULOS

**1.** ¿Ya te lavaste las manos? Bien. Pon las puntas de tus dedos en la parte alta de los cachetes, junto a la nariz.

**2.** Presiona hacia abajo y hacia arriba por unos segundos y masajea mientras respiras lentamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

**3.** Continúa presionando mientras mueves los dedos hacia las orejas. Bájalos por el cuello y luego suelta los brazos.

## MASAJE DETRÁS DE LAS OREJAS

1. Pon las yemas de los dedos en tus sienes. Respira profundo, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
2. Respira profundamente mientras deslizas con lentitud los dedos hacia la parte de arriba de las orejas, manteniendo la presión.
3. Exhalando, recorre con los dedos la parte de atrás de tus orejas hasta el cuello. Aprieta los dedos en los hombros y arrástralos hacia el frente. Suelta.



Este ejercicio:

- Te prepara para dormir.
- Reduce un poco el agotador tren de pensamiento.
- Te ayuda a distensionar el cuerpo.

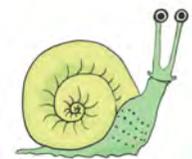
## TRUCO PARA NO OLVIDAR LAVARTE LAS MANOS

**1.** Dibuja con un bolígrafo un virus o diez en tus manos: ¡entre más feos queden, tanto mejor! Dibuja uno en cada dedo pulgar y en las palmas de las manos también. Puedes dibujar virus en las manos de otros: todos debemos lavarlas.

**2.** Lava tus manos varias veces al día, hasta lograr que desaparezcan. Repite cuantas veces lo creas necesario.



Un paso a la vez, un pequeño triunfo a la vez.



*Deja que las aguas se asienten y verás la luna  
y las estrellas reflejadas en tu propio ser.*

- RUMI

Respira: estás en casa.

Todo pasa.



En los libros de la Colección Pasajeros les mostramos a niños y adultos elementos del universo del *mindfulness* (o atención plena) que ayudan a comprender nuestros estados de ánimo y a superar las dificultades relacionadas con las emociones.

Cada uno de los tres títulos —*Hola, miedo*, *Hola, rabia* y *Hola, tristeza*— es completamente ilustrado y por medio de historias y ejercicios de respiración enseña herramientas para reconocer qué sentimos y por qué. Estos libros también nos recuerdan que no somos nuestras emociones, que estas son pasajeras y pueden convertirse en nuestras aliadas.

Busca los libros de la Colección Pasajeros en tu librería de confianza con servicio domiciliario, almacenes de cadena y en tiendas online como Buscalibre. También en e-book en [planetadelibros.com.co](http://planetadelibros.com.co).

### La respiración es tu casa

© de los textos: Álvaro Robledo C.

y Nobara Hayakawa T.

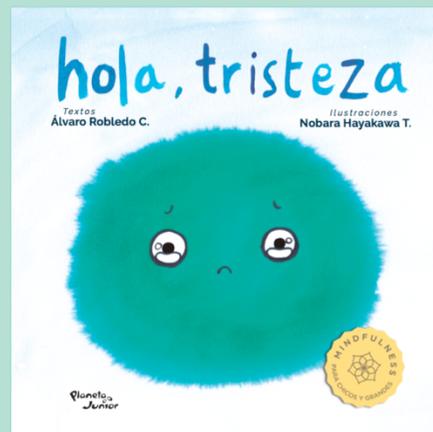
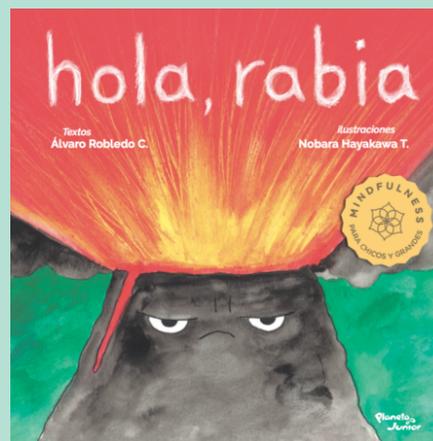
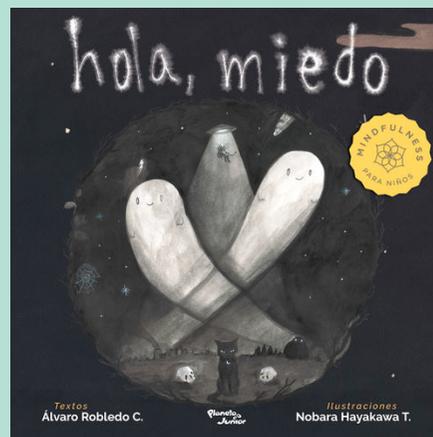
© de los dibujos: Nobara Hayakawa

Publicación digital gratuita

Editorial Planeta, 2020

COLECCIÓN PASAJEROS

IG @pasajeros18



**Planeta**  
**Junior**

[www.planetadelibros.com.co](http://www.planetadelibros.com.co)