

Deep Breathing

As kids grow older, they face new stressors and challenges. By helping your child develop healthy **coping skills** (tools to help them manage their feelings and reduce stress), you're helping them become more **resilient** (better able to handle life's ups and downs).

Why practice deep breathing?

Unlike normal breathing, taking deep breaths encourages you to slow down and pay attention to your body as you inhale and exhale. This relaxation exercise can help improve your ability to focus and better handle your emotions by lowering your heart rate, allowing your muscles to relax, and calming your mind and body.



It is difficult to learn something new when we are anxious, angry or distracted.

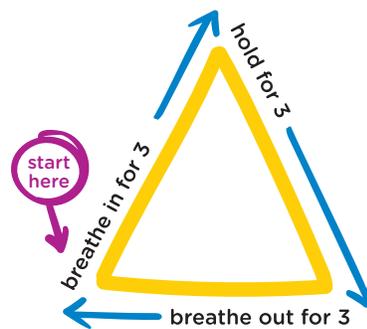
Teaching and practicing coping skills when everyone is calm gives us a variety of tools we can use to manage our feelings and reduce stress.

How to practice deep breathing

- 1 Sit or lie down in a comfortable position.
- 2 Place your hand on your stomach so that you can feel your hand moving up and down with each breath.
- 3 Inhale through your nose and feel your stomach fill with air.
- 4 Hold your breath for a few seconds.
- 5 Exhale slowly through your mouth.
- 6 Repeat several times or until you feel your body relaxing.

With deep breathing, you want to fill your stomach with air.

If you notice that only your chest or shoulders are rising and falling, try to breathe even deeper so your stomach fills with air.

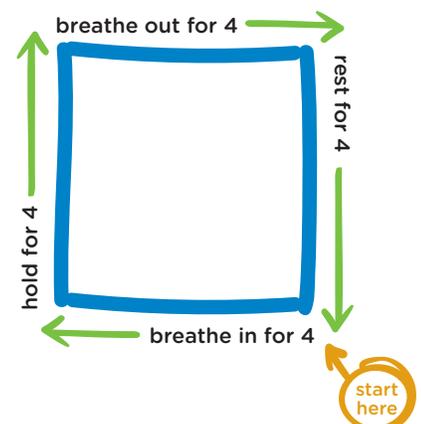


Triangle breathing

- Start at the bottom left of the triangle.
- Breathe in through your nose for 3 counts as you trace the first side.
- Hold your breath for 3 counts as you trace the second side.
- Breathe out of your mouth for 3 counts as you trace the final side.
- Repeat several times or until you feel your body relaxing.

Square breathing

- Start at the bottom right of the square.
- Breathe in through your nose for 4 counts as you trace the first side.
- Hold your breath for 4 counts as you trace the second side.
- Breathe out of your mouth for 4 counts as you trace the third side.
- Rest for 4 counts as you trace the final side.
- Repeat several times or until you feel your body relaxing.



Make deep breathing fun



Think of your belly as a balloon. As you breathe in, let the balloon fill with air, then breathe out and let the balloon deflate.



Practice taking deep breaths by inhaling and then exhaling as you blow bubbles, or blow on feathers, dandelions or a pinwheel.



Lie down and place a small object on your stomach so you can see it rising and falling with each breath.



Inhale as if you are smelling a flower, and exhale as if you are blowing out birthday candles.



Trace shapes to help you focus on your breathing. Practice with the triangle and square breathing diagrams.



Coping strategies, like deep breathing, are also helpful for adults. Practicing coping strategies is a great way to take care of yourself, be more present and model healthy ways to manage stress.

For more coping skills ideas, visit [Strong4Life.com/coping](https://www.strong4life.com/coping)

A medida que los niños crecen, enfrentan nuevos desafíos y factores estresantes. Al ayudar a su hijo a desarrollar habilidades de afrontamiento (herramientas para ayudarlos a manejar sus sentimientos y reducir el estrés), los está ayudando a volverse más resistentes (más capaces de manejar los altibajos de la vida).

¿Por qué se practica la respiración profunda?

A diferencia de la respiración normal, hacer respiraciones profundas estimula a aminorar la velocidad y prestar atención a su cuerpo mientras inhala y exhala. Este ejercicio de relajación puede ayudar a mejorar su capacidad para concentrarse y manejar mejor sus emociones bajando el ritmo cardiaco, permitiendo que sus músculos se relajen y calme su mente y su cuerpo.



Es difícil aprender algo nuevo cuando estamos ansiosos, enojados o distraídos.

Enseñar y practicar las habilidades de afrontamiento cuando todos estén tranquilos nos da una variedad de herramientas que podemos utilizar para manejar nuestros sentimientos y reducir el estrés.

Cómo practicar la respiración profunda

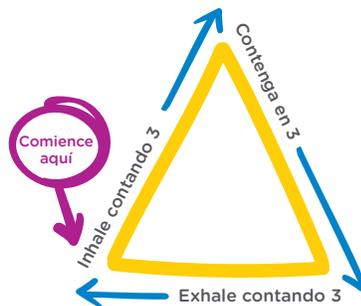
- 1 Siéntese o acuéstese en una posición cómoda.
- 2 Coloque su mano sobre su estómago para que pueda sentir la mano moviéndose hacia arriba y hacia abajo con cada respiración.
- 3 Inhale por la nariz y sienta su estómago llenarse de aire.
- 4 Aguante la respiración durante unos segundos.
- 5 Exhale lentamente por la boca.
- 6 Repita varias veces o hasta que sienta su cuerpo relajado.

Con la respiración profunda, quiere llenar su estómago de aire.

Si nota que solo su pecho o sus hombros están subiendo y bajando, intente respirar aún más profundo para que su estómago se llene de aire.

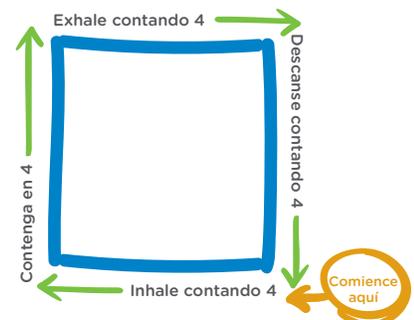
Respiración triangular

- Comience en la parte inferior izquierda del triángulo.
- Inhale por la nariz contando hasta 3, mientras traza el primer lado.
- Contenga la respiración mientras cuenta hasta 3, trace el segundo lado.
- Exhale por la boca contando hasta 3, mientras traza el lado final.
- Repita varias veces o hasta que sienta su cuerpo relajado.



Respiración cuadrada

- Comience en la parte inferior derecha del cuadrado.
- Inhale por la nariz contando hasta 4 mientras traza el primer lado.
- Contenga la respiración por 4 segundos mientras traza el segundo lado.
- Exhale por la boca contando hasta 4 mientras traza el tercer lado.
- Descanse durante 4 segundos mientras traza el lado final.
- Repita varias veces o hasta que sienta su cuerpo relajado.



Haga que la respiración profunda sea divertida



Piensa en tu barriga como un globo. Como tu respiración, deja que el globo se llene de aire, luego exhala y deja que el globo se desinfla.



Practica hacer respiraciones profundas inhalando y luego exhalando como haciendo burbujas, o soplando plumas, dientes de león o un molinillo de viento.



Acuéstate y coloca un pequeño objeto en tu estómago para que puedas verlo subir y bajar con cada respiración.



Inhala como si estuvieras oliendo una flor, y exhala como si estuvieras soplando velas de cumpleaños.



Traza figuras para ayudar a enfocarte en tu respiración. Práctica con los diagramas de la respiración triangular y cuadrada.



Las estrategias de afrontamiento, como la visualización guiada, también son útiles para los adultos. Practicar estrategias de afrontamiento es una excelente manera de cuidarse a sí mismo, sentirse más presente y modelar maneras saludables de manejar el estrés.