

Técnica de Respiración Profunda - El Ejercicio 4-5-6

El ejercicio de respiración 4-5-6 es muy simple, se puede hacer en cualquier lugar, y puede hacerlo en cualquier momento. Es gratis, rápido y no requiere equipo.

Antes de comenzar, siéntese con la espalda recta y coloque la punta de la lengua en el techo de la boca justo encima de los dientes y manténgala allí durante todo el ejercicio.

Recuerde: todas las respiraciones inhaladas deben ser silenciosas y por la nariz, y todas las respiraciones exhaladas deben ser fuertes y por la boca.

Exhale completamente por la boca, con fuerza, para que haga un sonido “whoosh”.

Cierra la boca e inhala silenciosa y suavemente por la nariz para obtener un recuento mental de cuatro.

Contenga la respiración y cuente hasta cinco.

Exhale completamente por la boca, haciendo otro sonido ‘whoosh’ durante seis segundos en una gran respiración.

Inhale nuevamente y repita el ciclo tres veces para un total de cuatro respiraciones.

Sentir miedo es Normal

Sentir ira/enojo es Normal

Extrañar a mi familia es Normal

Para cuidarme puedo aprender a respirar, orar, rezar y meditar.

Normaliza

(frases para que los niños aprendan que estas emociones son naturales y es normal sentir las)

Recursos Adicionales



ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



<https://techtransfercenters.org/southern-border-resources>

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration