

# SALUD MENTAL

## RESPIRACIÓN 4-7-8

Los ejercicios de respiración son una buena manera de relajarse, reducir la tensión, y aliviar el estrés. Los ejercicios de respiración son fáciles de aprender. Puedes hacer la respiración 4-7-8 en cualquier lugar y en cualquier momento que la necesites.

Puedes ver el video de la respiración 4-7-8 [aquí](#). Es recomendable hacer este ejercicio acompañado de amistades o familiares. Puedes hacer este ejercicio sentado, acostado, de pie, o como tú te sientas más cómodo.



Nivel de dificultad:

Intermedio

Se recomienda primero dominar la respiración abdominal antes de empezar a practicar la respiración 4-7-8.



### INSTRUCCIONES

1. Para empezar, pon una mano sobre tu abdomen y la otra sobre tu pecho.

2. Toma una respiración lenta y profunda desde tu abdomen y cuenta en silencio hasta cuatro mientras inhalas.



3. Retén la respiración y cuenta en silencio del uno al siete.



4. Exhala completamente mientras cuentas en silencio del uno al ocho. Trata de sacar todo el aire de tus pulmones cuando cuentes hasta ocho.



5. Repite de tres a siete veces o hasta que te sientas más tranquilo.



Nota cómo te sientes al final del ejercicio. Si te funcionó bien este ejercicio, agrégalo a tu lista de recursos para usarlo cuando estés estresado.

Las instrucciones de la respiración 4-7-8 son basadas en este recurso de la organización [CIGNA](#).

Si está interesado en obtener más información sobre diferentes estrategias de autoayuda, visite nuestra página de recursos para niños inmigrantes: [ucresourcecenter.org](http://ucresourcecenter.org).