

# SALUD MENTAL

## RESPIRACIÓN COMPLETA

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 completa en cualquier lugar y en cualquier momento que la necesites.



Puedes ver el video de la respiración completa [aquí](#). Es recomendable hacer este ejercicio acompañado de amistades o familiares.



Nivel de dificultad:

Intermedio

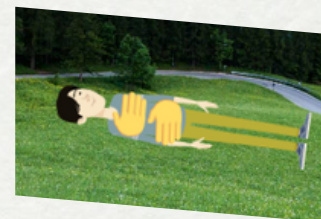
Se recomienda primero dominar la respiración abdominal antes de empezar a practicar la respiración completa.

### INSTRUCCIONES



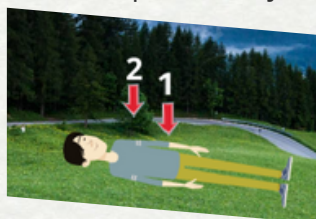
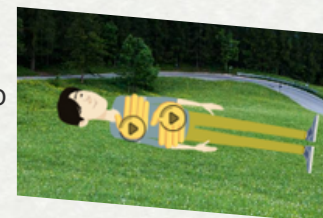
1. Puedes hacer este ejercicio en cualquier posición. Pero, mientras aprendes, es mejor recostarte boca arriba con las rodillas dobladas.

2. Pon tu mano izquierda sobre tu abdomen y tu mano derecha sobre tu pecho. Observa cómo se mueven tus manos al inhalar y exhalar.



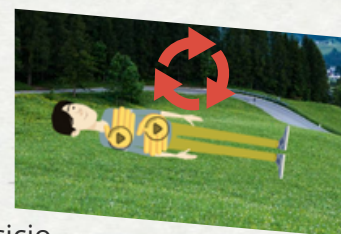
3. Practica llenar la parte inferior de tus pulmones respirando de modo que tu mano del "abdomen" (izquierda) suba cuando inhalas, y tu mano del "pecho" (derecha) permanezca inmóvil. Inhala siempre por la nariz y exhala por la boca. Haz esto de 8 a 10 veces.

4. Cuando hayas llenado y vaciado la parte inferior de tus pulmones de 8 a 10 veces, agrega el segundo paso a tu respiración: inhala primero hacia la parte inferior de los pulmones como en el paso anterior y luego continúa inhalando hacia la parte superior del pecho. Respira lenta y regularmente. Mientras lo haces, tu mano derecha se levantará y tu mano izquierda bajará un poco mientras tu abdomen cae.



5. Mientras exhalas lentamente por la boca, haz un sonido suave y sibilante (s). Sentirás que tu mano izquierda cae seguida de tu mano derecha. Al exhalar, siente cómo la tensión abandona tu cuerpo a medida que te relajas más y más.

6. Practica inhalar y exhalar de esta manera durante 3 a 5 minutos. Nota que el movimiento de tu vientre y pecho sube y baja como el movimiento de las olas.



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 completa 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).