


SALUD MENTAL

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

La respiración abdominal, o respiración profunda, es una de las mejores maneras de reducir el estrés en nuestro cuerpo. Esto se debe a que cuando respiras profundamente, tu cuerpo envía un mensaje a tu cerebro para que se relaje. Luego, tu cerebro reenvía este mensaje al resto de tu cuerpo. Los ejercicios de respiración son una buena manera de relajarse, reducir la tensión, y aliviar el estrés. Esta estrategia nos permite reaccionar de mejor manera a nuestras emociones y a los eventos que no nos gustan o que nos incomodan.



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



INSTRUCCIONES

1. Siéntate o acuéstate en una posición cómoda.

2. Pon una mano sobre tu abdomen justo debajo de las costillas y la otra mano sobre tu pecho.



3. Toma una respiración profunda por la nariz y deja que tu abdomen empuje tu mano hacia adelante. El área del pecho no debe moverse.

4. Exhala con los labios fruncidos como si estuvieras silbando. Siente cómo tu mano se baja en tu abdomen y úsala para ayudar a expulsar todo el aire de forma suave.



5. Haz este ejercicio de respiración de tres a diez veces. Tómate tu tiempo con cada respiración.

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 abdominal 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.