



ESCUELA LAS AMÉRICAS
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN



ACTIVIDAD 1: “RESPIRA Y CALMA”

OBJETIVO: IDENTIFICAR Y REGULAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN.

ETAPA 1: INTRODUCCIÓN

PASO 1: En momentos difíciles, ante la incertidumbre, muchas emociones pueden visitarnos, sobre todo aquellas relacionadas con el miedo y la angustia. Para conseguir estados de calma, los invitamos a identificar y regular sus emociones a través de la respiración.

ETAPA 2: ACTIVIDAD “RESPIRACIÓN CUADRADA” / A: Posición de meditación y Respiración cuadrada.

PASO 1: Busquen un lugar tranquilo, pongan música relajante y tomen asiento en el suelo en **posición de meditación** (pies cruzados y manos sobre las rodillas con los dedos índice y pulgares unidos).

PASO 2: Cierren los ojos para comenzar la **respiración cuadrada**: inhalen durante cuatro segundos. Luego sostengan el aire durante otros cuatro segundos. Exhalen el aire durante cuatro segundos. Y para finalizar vuelvan a sostener el aire durante cuatro segundos.

PASO 3: La dinámica se repite un mínimo de cuatro veces para alcanzar el estado de calma deseado.

PASO 4: Finalmente, todos llevan las dos manos sobre el pecho y respiran a ritmo normal con ojos cerrados para identificar la emoción que ha estado más presente durante el último tiempo.

ETAPA 3: REFLEXIÓN

PASO 1: Se reflexiona en torno a las siguientes preguntas: ¿cuál ha sido la emoción que ha estado más presente durante el último tiempo? ¿por qué?, ¿cómo se sintieron luego del ejercicio de respiración? ¿quiénes lograron encontrar la calma?, ¿qué otras actividades, además de la respiración, nos ayudan a mantener la calma?, ¿de qué manera podemos apoyarnos como familia para sobrellevar las crisis?

ETAPA 4: CONSEJOS PARA LA VIDA

1. **RESPIREN:** Cuando se sientan invadidos por una emoción desagradable como el miedo, la angustia o el estrés lleven la atención a su respiración, inhalando y exhalando profundo varias veces.
2. **IDENTIFIQUEN:** Busquen un lugar tranquilo y reflexionen sobre las sensaciones y emociones que están sintiendo.
3. **APÓYENSE:** Busquen apoyo en personas de confianza y cuéntenles cómo se sienten.
4. **RELÁJENSE:** Realicen actividades que te relajen y produzcan placer como dibujar, cantar, bailar, jugar, entre otras.