

# Respire profundo

**La conciencia total**  
*es cuando eres consciente de tus sentimientos de momento a momento, y no los juzgas como buenos o malos.*

Las grandes emociones como la ira o la frustración pueden ser difíciles de controlar para los niños. Pueden golpear o gritar para expresar sus sentimientos. Los niños se sienten más en control de sus emociones y más tranquilos en situaciones estresantes cuando les enseñamos cómo manejar sus emociones. Hay una variedad de estrategias que puede enseñarle a un niño a calmarse.

## Lo que sabemos:

- Los niños sienten estrés al igual que los adultos. Pueden estar estresados por cosas como el modo de transporte para trasladarse, ser víctimas de estar siendo acosados en la escuela o tener miedo a la oscuridad.
- Las habilidades simples pueden ayudar a los niños a controlar el estrés. El breve video "[La conciencia total](#)" de *Raising Caring Kids* explica cómo la respiración profunda, escribir un diario y el yoga ayudan a los niños a sentirse tranquilos y a manejar mejor el estrés.



## Intente esto:

Practique la respiración o la conciencia total para ayudar a su hija(o) ya usted mismo a manejar mejor las emociones difíciles. [Mindful Schools compartió una investigación](#) que muestra que la conciencia total crea cambios en el cerebro que nos ayudan a manejar las emociones y el estrés. La conciencia total también ayuda a los niños a ser más positivos y queridos por sus compañeros.

## Para divertirse:

Cree un [frasco de conciencia total](#) (como lo describe Mindful.org) con su hija(o) llenando un frasco o una botella de agua vacía con escarcha y agua. Cuando su hija(o) se moleste, agite el frasco y practique la respiración consciente con ellos hasta que la escarcha se asiente en el fondo del frasco. Dígame a su hija(o) que los sentimientos fuertes son como la purpurina cuando se agita. Hay purpurina en todas partes. Cuando estamos quietos y dejamos pasar un poco de tiempo, nuestros sentimientos se asientan como la purpurina y nuestras mentes vuelven a estar claras.