

# Respiración con Raily

---

Si no estás seguro de cómo se siente “calmarse”, es terriblemente difícil calmar tu cuerpo cuando tus sentimientos comienzan a crecer mucho. Por suerte, tú tienes una GRAN herramienta contigo todo el tiempo – es tu respiración. ¡Tomemos un minuto con Raily para descubrir nuestra poderosa y calmante respiración!

**Pon una mano en tu barriga y una en tu pecho.**

- **Respira hacia adentro** – ¿Puedes sentir tus manos moverse mientras esa respiración poderosa llena tus pulmones?
- **Respira hacia afuera** – Siente tu pecho y barriga empujar todo el aire hacia afuera a través de tu boca
- **Respira hacia adentro** – ¿Puedes llenar tu barriga y tu pecho como un globo grande y brillante?
- **Respira hacia afuera** – Toma un largo tiempo para soplar esa respiración grande. Tal vez incluso cuenta hasta 10 en tu cabeza.
- **Intenta 3 veces más, respirando hacia dentro y hacia afuera.** Mira si puedes hacer cada respiración hacia afuera incluso **MÁS LENTA**.



¿Puedes enseñarle a una criatura grande y segura cómo descubrir la misma respiración poderosa que tú descubriste? Después ustedes pueden practicar juntos todos los días para mantener su respiración fuerte y descubrir esa sensación maravillosa y calmante.