

## Respiración Profunda

1. Coloque una mano sobre el abdomen. Respire lentamente por la nariz por 3-4 segundos, elevando la mano
2. Sostenga el aire en sus pulmones por 2-3 segundos
3. Exhale lentamente por la boca por 4-5 segundos. Mientras exhala, imagínese que está expulsando el estrés y la tensión
4. Repita los pasos 1-3 las veces que necesite para sentirse relajado

*Variación de esta habilidad (para todas las edades):*  
“Respiración de burbujas” – Imagínese que está haciendo burbujas. La mejor manera de crear una burbuja grande es respirando profundamente y exhalando lentamente.

**Cuando usar esta habilidad:** Puede respirar profundamente periódicamente durante el día, o en cualquier momento en que se siente preocupado, asustado, o frustrado.

**Como le ayuda esta habilidad:** Los sentimientos afectan su cuerpo. Cuando uno siente emociones negativas, su ritmo cardiaco se aumenta, y su respiración se vuelve superficial. La respiración profunda puede ayudar a calmar su cuerpo y su mente.

**¡Si quiere aprender mas habilidades de afrontamiento, hable con su doctor sobre una consulta con el equipo de psicología!**