



La esfera Hoberman

La esfera Hoberman, o bola de respiración, puede ayudar a enseñarles a los niños la respiración consciente. Se puede usar para demostrar cómo los pulmones se llenan de aire y se expanden al inhalar y después se contraen al exhalar. También sirve para tener un punto de atención o un ancla para la respiración consciente.

Conforme el maestro expanda poco a poco la esfera, inhale profunda y lentamente por la nariz y desde el estómago. Después, el maestro hace una pausa, imitando la pausa corta y natural que tiene lugar en la parte “superior” e “inferior” de cada respiración sana. Conforme el maestro contraiga la esfera, todos deben exhalar lentamente por la nariz.

TRES EJERCICIOS QUE PUEDE INTENTAR

Mostrar con los pulmones: Explique cómo los pulmones se expanden y contraen con la inhalación y exhalación, y cómo la respiración consciente e intencional nos puede ayudar a permanecer tranquilos.

Autorregulación: Deje la bola de respiración en un área tranquila del salón de clases, o en un escritorio o mesa para que sus estudiantes la usen por cuenta propia. Es una herramienta atractiva para la autorregulación una vez que los niños sepan cómo usarla.

Siga la bola: Abra y cierre la bola a un ritmo que imite el ciclo real de respiración de los niños. Se recomienda como ciclo una inhalación constante contando hasta cuatro, después una pausa breve y una exhalación contando hasta cuatro. Los estudiantes entre los 6 y los 11 años de edad deben procurar hacer de 8 a 9 ciclos en un minuto, mientras que los estudiantes de 12 años en adelante deben procurar hacer de 6 a 7 ciclos en un minuto.

Esta actividad les enseña a los niños cómo las emociones fuertes pueden arraigarse y cómo encontrar paz cuando surgen este tipo de emociones.

Watch the Mindful Jar video on the Children's Wisconsin YouTube channel.

childrenswi.org/schoolhealth
schoolhealth@chw.org

