

¿Qué es la Respiración Abdominal?

La respiración abdominal es una forma sencilla de respirar que puede ayudarte a sentirte más tranquilo.

¿Cómo hago la respiración abdominal?

Siga estos pasos sencillos:

- Inhale lentamente mientras cuenta 1-2-3. Mientras inhala, piense en un globo en su vientre llenándose de aire Saque la barriga. La barriga debería crecer..
- Aguanta la respiración mientras cuenta rápidamente 1-2-3
- Exhale lentamente mientras cuenta 1-2-3. Mientras exhala, piense que el globo en su vientre pierde aire. Sume su vientre hacia adentro. Su vientre debería volverse más plano.
- Aguante la respiración mientras cuenta rápidamente 1-2-3.

¿Cuándo debo hacer respiración abdominal?

La respiración abdominal funciona mejor si la haces todos los días durante al menos cinco minutos. También puedes hacerlo cuando te sientas estresado.

¿Cómo puedo recordar de hacer respiración abdominal todos los días?

Hazlo a la misma hora todos los días. Por ejemplo, hazlo justo después de cepillarte los dientes por la mañana. Incluso puedes atar una cuerda alrededor de tu cepillo de dientes para recordartelo.

- Cuéntale a un amigo o familiar sobre la respiración abdominal y pídele que te ayude a recordar. Mejor aún, pídeles que lo hagan contigo.
- Pon una alarma para que suene a la hora en la que normalmente esté en casa y tenga tiempo para respirar abdominalmente.

¿Con quién me comunico si tengo preguntas o problemas?

Si tiene preguntas llame a la clínica al 970.625.1100.

Instrucciones Especiales: _____

