



Técnicas Prácticas de Respiración Nasal para Toda la Familia

La respiración nasal es fundamental para la salud y el bienestar de los niños. A través de estas diez técnicas lúdicas y sencillas, las familias pueden transformar un hábito saludable en momentos de juego y conexión. Cada ejercicio está diseñado para ser divertido, fácil de recordar y efectivo para establecer la respiración nasal como práctica natural en el día a día.

El Caramelo Mágico: Sellando la Boca Suavemente

¿Cómo se practica?

Invita al niño a imaginar que tiene un caramelo diminuto entre los labios y debe evitar que se caiga. Los labios permanecen juntos con suavidad, sin tensión, mientras la nariz realiza todo el trabajo de respirar. Esta técnica es perfecta para entrenar la postura de reposo correcta de la boca.

Beneficios principales

- Entrena el sellado labial natural
- Favorece la postura correcta en reposo
- Reduce la respiración bucal inconsciente
- Resulta divertido y fácil de recordar



Consejo práctico: Practica este ejercicio mientras ves la televisión o leéis un cuento juntos. La distracción ayuda a que el niño mantenga la postura sin esfuerzo consciente.

Técnicas Visuales para Tomar Conciencia



El Espejo de la Nariz

Coloca un espejito pequeño frente a la nariz del niño y pídele que lo empañe solo con respiraciones suaves por la nariz. Esta actividad simple pero efectiva ayuda a tomar conciencia del flujo nasal sin esfuerzo ni tensión.



La Pluma que No Se Mueve

Coloca una pluma ligera o algodón sobre la palma de su mano o su barriga. El reto es respirar tan suavemente por la nariz que la pluma casi no se mueva. Entrena la respiración profunda y controlada de forma divertida.



Nariz de Perrito Curioso: Activando el Olfato



La técnica del olfato activo

Propón al niño oler diferentes elementos como si fuera un perrito muy curioso: una flor recién cortada, una vela apagada, una naranja pelada, o incluso su comida favorita. El acto de oler activa automáticamente la respiración nasal y la vuelve mucho más consciente y natural.

¿Por qué funciona tan bien?

Oler es instintivo y placentero para los niños. Al conectar la respiración nasal con una experiencia sensorial positiva, el cerebro asocia esta forma de respirar con algo agradable. Además, explorar diferentes olores convierte el ejercicio en un juego de descubrimiento que pueden repetir a diario.

Ejercicios en Movimiento y Reposo



El Paseo Silencioso

Durante un pequeño paseo por el parque o el vecindario, jugad al "silencio del narizón": respirar solo por la nariz, prestando atención al sonido del aire entrando y saliendo. Es muy eficaz para fijar el hábito en movimiento.



La Estatua de Nariz Calmada

Jugar a quedarse quietos como estatuas, respirando exclusivamente por la nariz. Quien mantenga la respiración más suave, silenciosa y constante... gana la medalla de la calma interior.

Estas dos técnicas complementarias enseñan que la respiración nasal funciona tanto en movimiento como en reposo, consolidando el hábito en diferentes contextos del día a día.

Conectando Nariz y Diafragma

Globito Nariz-Barriga

01

Posición inicial

El niño coloca una mano sobre su nariz y otra sobre su barriga, tumbado o sentado cómodamente.

03

Exhalación suave

Al exhalar por la nariz, el globito se desinfla lentamente y la barriga baja.

Este ejercicio es perfecto para conectar la respiración nasal con el movimiento diafragmático correcto. La visualización del globito hace que los niños comprendan intuitivamente cómo debe funcionar su respiración de forma profunda y natural.

02

Inhalación consciente

Al inhalar por la nariz, observa cómo su barriguita sube como un globito que se infla.



Técnicas de Relajación y Control

El Suspiro Guardado

Practicar exhalaciones suaves y prolongadas por la nariz mientras el niño imagina que "guarda un secreto" dentro de su cuerpo. Esta imagen poética fomenta exhalaciones largas y relajadas, reduciendo la ansiedad y el estrés.

Momento ideal: Antes de dormir, después de una rabieta o en momentos de nerviosismo.

El Murmullo del Colibrí

Con la boca cerrada, el niño exhala por la nariz haciendo un pequeño zumbido o "humming". Este sonido vibrante activa el nervio vago, favorece la relajación profunda y fortalece la respiración nasal de forma natural.

Beneficio extra: Las vibraciones nasales estimulan la producción de óxido nítrico, beneficioso para la salud respiratoria.



Juegos Motivadores para el Día a Día




El Tapón Mágico

Coloca un mini adhesivo suave en el labio inferior del niño (o imagínalo). Si respira por la boca, "el sticker se despega". Este juego sencillo resulta muy motivador para mantener los labios sellados durante el día.



Sistema de Recompensas

Crea un calendario visual donde el niño pueda marcar cada día que practica sus ejercicios de respiración nasal. Celebrad juntos los logros semanales con actividades especiales o pequeños reconocimientos.

 **Recuerda:** La constancia es más importante que la perfección. Mejor cinco minutos diarios que una hora ocasional. Integra estas técnicas en vuestras rutinas familiares existentes.

Beneficios de la Respiración Nasal en la Infancia



Salud Respiratoria

La nariz filtra, calienta y humedece el aire antes de que llegue a los pulmones, protegiéndolos de partículas nocivas y reduciendo infecciones respiratorias.



Desarrollo Orofacial

La respiración nasal favorece el correcto desarrollo del paladar, los dientes y la mandíbula, previniendo problemas ortodóncicos futuros.



Oxigenación Cerebral

Mejora la concentración, el rendimiento escolar y la calidad del sueño al optimizar el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono.



Calma y Equilibrio

Activa el sistema nervioso parasimpático, reduciendo el estrés, la ansiedad y promoviendo un estado de calma natural en los niños.



Construyendo el Hábito: Vuestro Plan Familiar

Semana 1-2: Exploración

Probad todas las técnicas de forma lúdica. Dejad que cada niño elija sus favoritas sin presión. El objetivo es descubrir y divertirse.

1

2

Semana 3-4: Rutina

Elegid 2-3 ejercicios favoritos e integradlos en momentos específicos del día: al despertar, antes de las comidas o al acostarse.

3

Mes 2-3: Consolidación

La respiración nasal empieza a volverse automática. Celebrad los progresos y mantened la práctica con variaciones para evitar el aburrimiento.

4

A largo plazo

La respiración nasal se convierte en el modo natural. Seguid practicando ocasionalmente como recordatorio y diversión familiar.

Recordad: cada familia es única y cada niño progresa a su ritmo. Lo importante es crear una experiencia positiva, sin frustración ni exigencias. La respiración nasal es un regalo para toda la vida que estáis construyendo juntos, respiración a respiración.