

**Bienvenida, oración inicial y una alabanza (4 minutos)**

## **Tema: “Un respiro”**

**Propósito: Orientar a los niños y niñas para saber qué hacer al enfrentar situaciones que les provocan estrés y ansiedad**

**Enseñanza (20 minutos)**

La respiración es el proceso que nos da vida, es imprescindible para el funcionamiento correcto de nuestro cuerpo; esta ofrece nutrientes a células y órganos, también los purifica.

Cuando estamos ante situaciones estresantes, el ritmo cardíaco aumenta, los músculos se tensan y la respiración se acelera, esto debido a un mecanismo conocido como respuesta lucha-/ huida, se le conoce de esta manera porque sus efectos están dirigidos a prepararnos ante una amenaza, ya sea luchando o huyendo. Durante los últimos meses es probable que en muchas ocasiones hayamos experimentado algo similar, debido al estrés que hemos estado viviendo, provocado por la pandemia.

Controlar la forma en la que respiramos es una de las maneras más sencillas de relajarse, nos ayuda a calmarnos ante lo que nos hace sentir nerviosos o inquietos; se trata de aprender a respirar de forma consciente, la técnica de respiración consciente puede aplicarse en cualquier momento del día y sus pasos son fáciles de aprender.

### **Dinámica “El globo”**

Diga a los niños que necesita inflar muchos globos pero necesita su ayuda; explique que los globos serán sus propios estómagos, así que deben atender las siguientes indicaciones:

A continuación, vamos a poner nuestras manos sobre nuestro estómago, para inflar el globo (estómago), vamos a respirar por la nariz durante 3 segundos; noten que nuestro estómago se infla como globo, contenemos la respiración y soltamos por la boca. Repita de 4 a 5 veces el ejercicio.

Explique a los niños que ante situaciones en las que se sientan estresados o nerviosos pueden aplicar ambas técnicas, esto les ayudará a tener consciencia de su respiración y poder relajarse.

### **“Mi zona segura”**

Reparta páginas en blanco y lápices para cada miembro de la célula. Pida a los niños que dibujen su casa con sus diferentes divisiones (sala, cocina, cuartos, baño, patio, etc.), pueden colorearla y ponerle los nombres a cada división.

Una vez la hayan dibujado, deben marcar el lugar de su casa donde se sienten más seguros, permita que los niños expresen porqué se sienten seguros en esa área; después que hayan comentado, mencióneseles que ante situaciones en las que se sientan temerosos y con ansiedad, pueden acudir a ese lugar seguro y realizar los ejercicios de respiración que hemos aprendido.

### **Recomendaciones:**

---

- Para facilitar los ejercicios de respiración, pueden hacer un recordatorio de las situaciones estresantes que vivieron durante la cuarentena
- Permita que los niños puedan expresar siempre sus emociones y sentimientos

**Invitación para recibir a Jesús  
(1 minuto)**

**Oración final y ofrenda  
(5 minutos)**