

SOUP BREATHING

Feel comforted and calm by an imaginary bowl of soup.

SKILLS FOR SCHOOL
FEELING
CALMING

Activity

INFANT: With your infant child, model taking deep breaths in through your nose and out through your mouth. This may help you feel calm while soothing an upset child.

To help your older children calm down, ask your child to imagine their favorite kind of soup. What ingredients would they need? Ask them to hold an imaginary bowl and slowly add each ingredient.

TODDLERS: For toddlers, limit the ingredients to 2-3. Ask them to smell the soup (slow inhale through their nose) and blow off the steam (slow exhale through their mouth). Mirror their breathing with your own slow deep breathing.

PRESCHOOLERS AND SCHOOL AGE: Add several ingredients, as many as they need to calm down. Ask your child to smell the soup (slow inhale through their nose) and blow off the steam (slow exhale through their mouth). Mirror their breathing with your own slow deep breathing.

Helpful Hint: It is important to practice the activity when a child is calm, so that when they feel overwhelmed they have already learned how to use this skill.

Book suggestions

TODDLER

Alphabreaths: The ABC's of Mindful Breathing
by Christopher Willard

PRESCHOOL

Breathe Like a Bear by Kira Willey

Breathe with Me: Using Breath to Feel Strong, Calm and Happy by Mariam Gates

PRESCHOOL, SCHOOL AGE

My Magic Breath by Alison Taylor and Nick Ortner

RESPIRANDO CON LA SOPA

Siéntese cómodo y tranquilo con un tazón de sopa imaginario.

HABILIDADES PARA LA ESCUELA
SENTIMIENTOS
CALMA

Actividad

INFANTE: con su bebé, modele la respiración profunda, inhale por la nariz y exhale por la boca. Esto puede ayudarlo a sentirse tranquilo mientras calma a un niño molesto.

Para ayudar a sus hijos mayores a calmarse, pídales que se imaginen su tipo de sopa favorita. ¿Qué ingredientes necesitarían? Pídales que sostengan un tazón imaginario y agregue lentamente cada ingrediente.

NIÑOS PEQUEÑOS: Para niños pequeños, limite los ingredientes a 2-3. Pídales que huelan la sopa (inhale lentamente por la nariz) y sople el vapor (exhale lentamente por la boca). Refleja su respiración con tu propia respiración lenta y profunda.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR Y EN EDAD ESCOLAR: agregue varios ingredientes, tantos como necesiten para calmarse. Pídale a su niño que huela la sopa (inhale lentamente por la nariz) y sople el vapor (exhale lentamente por la boca). Modele la respiración con tu propia respiración lenta y profunda.

Consejo útil: es importante practicar la actividad cuando el niño está tranquilo, para que cuando se sienta abrumado ya haya aprendido a usar esta habilidad.

Sugerencias de libros

BEBES HASTA LOS DOS AÑOS

Escuchando a mi cuerpo por Gabi Garcia

PREESCOLAR

Respira como un oso por Kira Willey

Respira (Spanish Edition) por Inês Castel-Branco

PREESCOLAR, EDAD ESCOLAR

Mi aliento mágico de Alison Taylor y Nick Ortner