

Create Your Own Breath / Crea tu propia respiración

Now you have the power to create you own breath to meet your needs and support in situations where you need self regulation. The most important aspect of creating a breath is remembering when to inhale and exhale with intention.

STEP 1

Identify your need or the emotion or sensation you are working through.

STEP 2

Give your breath a name.

STEP 3

Create an action that reflects your inhale.

STEP 4

Create another action that reflects the exhale.

STEP 5

When you have a plan draw your steps in the four boxes on the next page. Use arrows going up to show your inhale and arrows down to show your exhale. You might decide to use 3 short breaths or 5 long breaths. Use your creativity to show your actions in the boxes in a way that works best for you.

STEP 6

Practice your breath on your own.

STEP 7

Teach your breath to others and explain your reasoning.

Ahora tú tienes el poder de crear tu propia respiración que te ayude a satisfacer tus necesidades y sentirte apoyado(a) en situaciones en las que necesitas autorregularte. El aspecto más importante para crear una respiración es inhalar y exhalar con intención.

PASO 1

Identifica la necesidad, emoción o sensación que estás tratando de resolver.

PASO 2

Dale un nombre a tu respiración.

PASO 3

Crea una acción que refleje tu inhalación.

PASO 4

Crea otra acción que refleje tu exhalación.

PASO 5

Cuando tu plan esté listo, dibuja los pasos en los cuadros que se encuentran en la siguiente hoja. Usa flechas hacia arriba para demostrar to inhalación y flechas hacia abajo para demostrar tu exhalación. Tal vez quieras usar tres respiraciones cortas o cinco respiraciones largas. Usa tu creatividad para demostrar las acciones en los recuadros como mejor te convenga.

PASO 6

Practica la respiración tú solo(a).

PASO 7

Enséñales tu respiración a otros y explícales tu razonamiento.

Create Your Own Breath / Inventa tu propia respiración

1

Plan for the inhale
Planea tu inhalación

2

Inhale action
Una acción para inhalar

3

Plan for the exhale
Planea la exhalación

4

Exhale action
Una acción para exhalar

Your breath might need more steps or less steps and that is ok. Tu respiración podría necesitar más o menos pasos y eso está bien.