

El Ritual de la Respiración y la Calma

Ejercicios breves de mindfulness y relajación corporal para hacer en la cama

"A la hora de dormir, el cuerpo necesita soltar la tensión acumulada durante el día. Enseñar a los niños a conectar con su respiración y a relajar sus músculos a través de juegos de visualización es una herramienta maravillosa para facilitar un sueño profundo y reparador."

Las 4 técnicas para inducir la relajación nocturna

1. La respiración de la flor y la vela



Invita al niño a imaginar que huele una flor suavemente por la nariz (inhalande hondo en 3 segundos) y luego sopla una vela de cumpleaños muy despacio por la boca (exhalando en 4 segundos). Repetir 4 o 5 veces.

2. El escaneo corporal del peluche viajero



Coloca un peluche favorito sobre su barriguita. Al respirar, observad juntos cómo el peluche sube y baja como si estuviera meciéndose en las olas del mar, relajando todo el cuerpo poco a poco.

3. El chocolate derretido (Relajación muscular)



Propónle jugar a ser un muñeco de chocolate que se pone muy duro al sol y luego, poquito a poco, se va derritiendo y aflojando sobre el colchón, soltando la tensión de brazos, piernas y manos.

4. El viaje hacia la nube de los sueños



Guía su atención con voz muy suave hacia un lugar seguro e imaginario: una nube suave, un prado de estrellas o una barca flotante, acompañando el ritmo cardíaco hacia la quietud del descanso.

Claves rápidas para padres

Factor clave	Recomendación práctica
Tono de voz	Hablar con un susurro suave y pausado para sincronizar las pulsaciones del niño.

Factor clave	Recomendación práctica
Ambiente nocturno	Mantener las luces apagadas o con luz ámbar muy tenue y sin pantallas cerca.
Constancia diaria	Practicar el ejercicio siempre a la misma hora para crear un reflejo condicionado de calma.

© 2026 El Nido de Estrellas • Descubre más cuentos e historias en nuestro [Canal de YouTube](#)