



El arte
de
RESPIRAR
como un guerrero

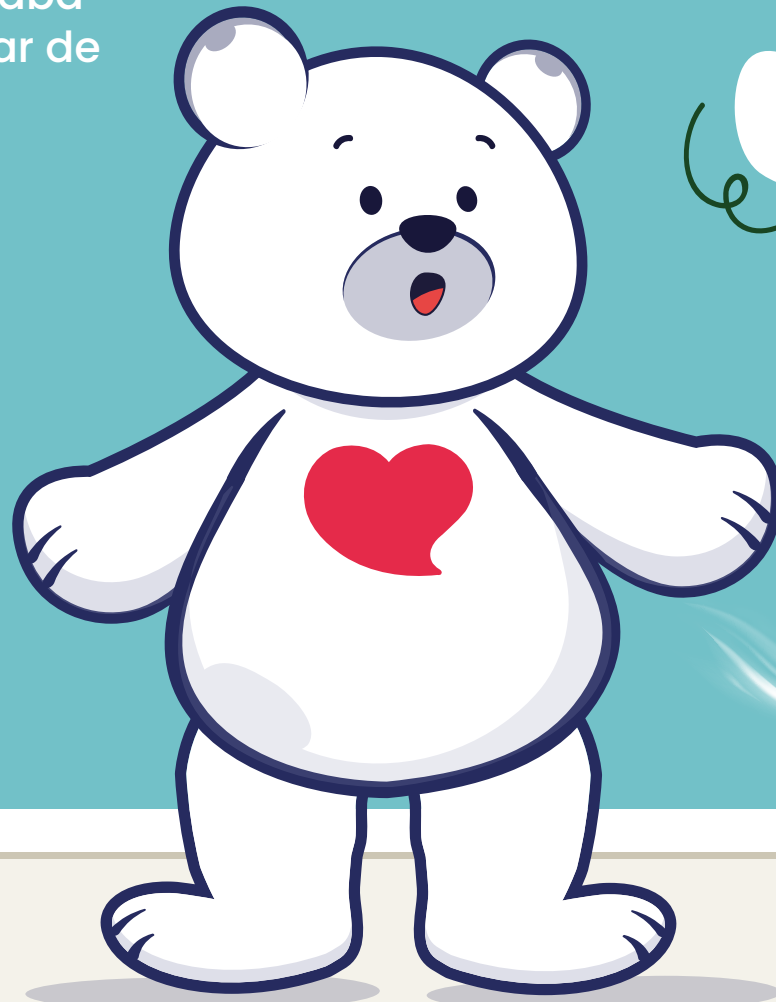
Un día, Willy tenía que presentar un dibujo frente a su clase. Sus manos sudaban, su corazón latía rápido y sentía un nudo en la garganta.



—¡No puedo!
—susurró, a
punto de llorar.

En ese momento,
apareció un pequeño
dragón azul, pero no
daba miedo: soplaba
aire suave en lugar de
fuego.

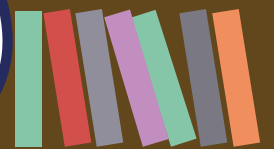
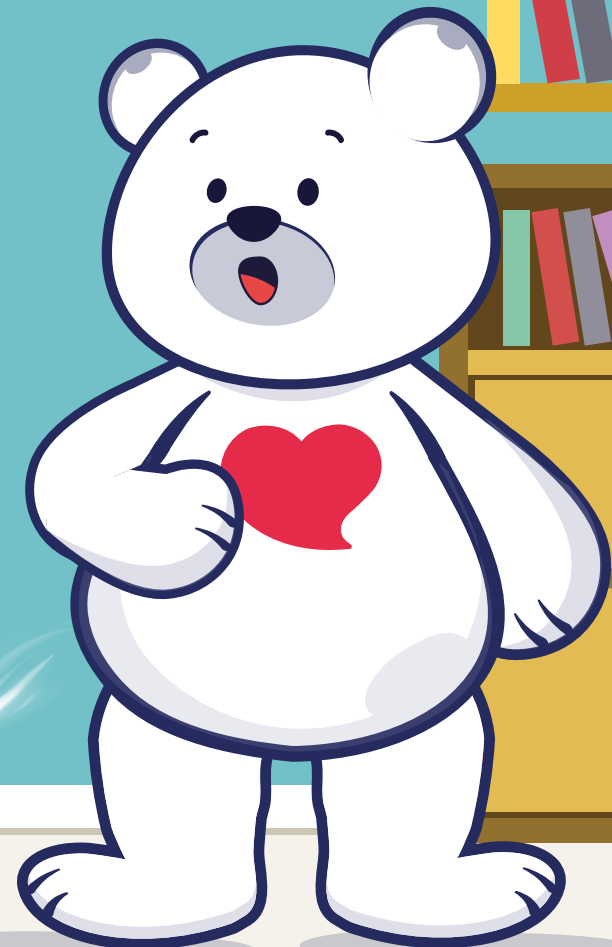
—Soy Drako, el dragón
de la calma. Te
enseñaré a respirar
como un guerrero.



Drako le pidió que pusiera una mano en el pecho y otra en el abdomen.



—Inhala profundo por la nariz, como si llenaras un globo dentro de ti... ahora suéltalo despacio por la boca.



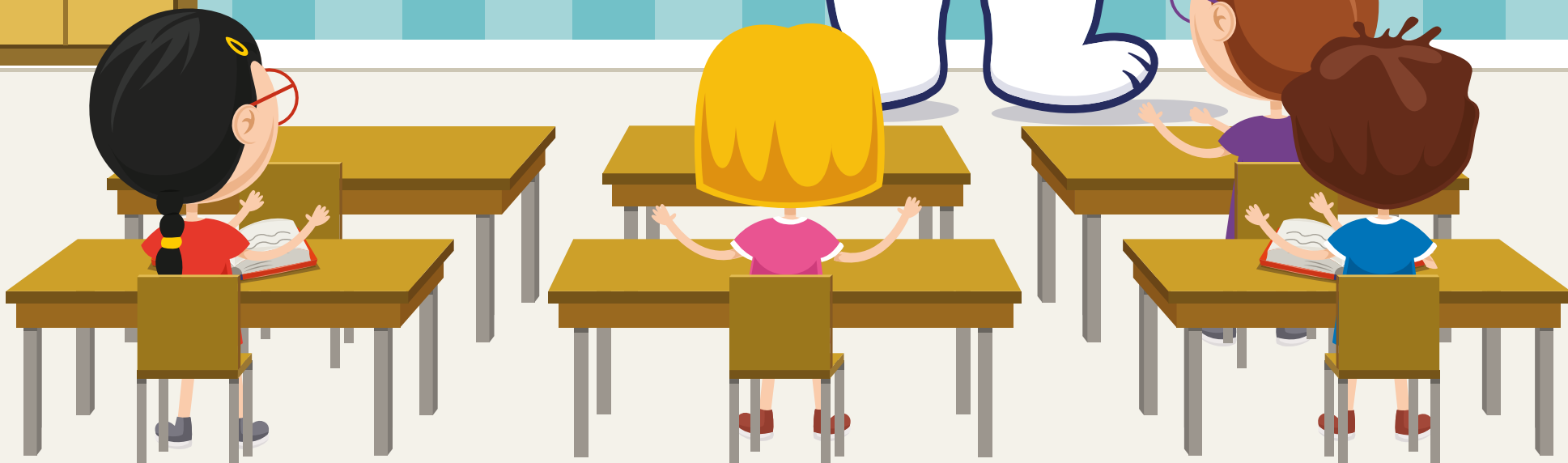
Willy lo intentó y sintió
cómo su corazón
empezaba a calmarse.





—Cada vez que sientas miedo, haz tres respiraciones valientes —explicó Drako—. Eso te dará fuerza para enfrentar lo que venga.

Cuando llegó su turno,
Willy respiró hondo,
recordó al dragón y
presentó su dibujo.
No solo lo hizo bien,
también recibió
aplausos de sus
amigos.





Al final del día, sonrió y dijo:

—Gracias, Drako.
Ahora sé que el
miedo no se
vence gritando,
sino respirando
con valentía.



Cardio**tip**

(para papás):

Las técnicas de respiración son una herramienta sencilla y eficaz para que los niños manejen ansiedad, miedos o nerviosismo. Practicarlas en casa fortalece su capacidad de autocontrol y confianza en sí mismos.