

JUNIO 09

NUESTRA TIERRA

YO RESPIRO A PARTIR DE OCTUBRE, ¿Y TÚ?

En la Fundació Roger Torné estamos preparando con ilusión el comienzo de **Respiro**, un proyecto que forma parte del **Programa La Casa de l'Aire**, cuya misión principal es mejorar el bienestar integral de la infancia a través de la educación respiratoria y el contacto con la naturaleza.

Respiro son unas jornadas lúdico-educativas para niños y niñas que tendrán lugar **un día del fin de semana de octubre a junio** y se realizarán en una casa de colonias en el entorno natural del **Montseny**, donde predomina el aire puro.



Respiro está dirigido, por un lado, a niños y niñas con problemas respiratorios leves, y, por otro, a niños y niñas sin enfermedad específica alguna, cuyos padres estén interesados en que aprendan técnicas de fisioterapia respiratoria y disfruten de talleres en contacto con la naturaleza.

Actualmente estamos inmersos en la organización de estas jornadas: seleccionando a los monitores, preparando los talleres y arreglando la masía que acogerá este proyecto. Además, para llegar hasta allí, la Fundació Roger Torné facilitará un **autobús** que transportará a los niños desde Barcelona y otros puntos cercanos y después del día los llevará de regreso al lugar de origen.

Mejorar el bienestar de los niños y niñas a través del juego

Los niños y niñas que participen en **Respiro** disfrutarán de una serie de actividades dirigidas por profesionales y, a través de estas jornadas donde el juego es el protagonista, conseguirán una **mejora tangible de su salud fisiorespiratoria** y adquirirán, de manera gradual y progresiva, unos **hábitos de vida que mejoren su salud**, además de disfrutar del **contacto con la naturaleza**.

Es importante aclarar que **Respiro** tendrá un carácter periódico y requerirá **constancia** por parte de los niños y niñas que acudan a estas jornadas para poder apreciar mejoras en su salud, especialmente si son niños con problemas respiratorios.

Las fisioclases, la Naturaleza como fuente de juegos, el yoga y los talleres serán las actividades organizadas para los niños y niñas que participen en **Respiro**.

Fisioclases

Las fisioclases están pensadas para que los niños y niñas reciban **educación respiratoria** a través de juegos y ejercicios basados en la fisioterapia respiratoria, cuyos principales beneficios son:

- Enseñar al niño a **eliminar las mucosidades** de las vías respiratorias superiores y de los bronquios: sonarse, expectorar. Para los niños que padecen de enfermedades respiratorias, aprender a eliminar las mucosidades de los bronquios puede evitar la cronicidad y complicaciones más graves.
- **Aumentar la capacidad respiratoria** produciendo una mejor oxigenación celular y **fortalecer la musculatura** de la caja torácica, de la espalda y del diafragma.
- Aprender a **tener conciencia y a dominar la respiración**. **Este punto es clave para los niños asmáticos, ya que les enseña a dominar su enfermedad.**

Las fisioclases podrán desarrollarse al aire libre o en el interior, dependiendo **de las condiciones meteorológicas**.

¿Por qué es beneficiosa para los niños la Fisioterapia respiratoria?

La fisioterapia respiratoria incluye diferentes técnicas, en función de los objetivos que se quieran conseguir y que producen unos beneficios tanto físicos como psicofísicos en los niños y niñas:

- Conseguir una **mejor oxigenación celular**: Además de físicamente la persona se beneficia a nivel psíquico, puesto que una buena oxigenación en la sangre favorece la que la actividad cerebral esté normalizada y las conexiones neuronales se realicen adecuadamente. Esto se traduce en relajación y serenidad frente a la vida estresante.
- **Fortalecimiento la musculatura** de la caja torácica, de la espalda y del diafragma, lo que, además llevará a una mejor capacidad respiratoria y, por tanto, mayor resistencia al ejercicio físico.

La Naturaleza como fuente de juegos

Se trata de que los niños integren a la Naturaleza en sus juegos y aprendan a respetarla. Para ello, se organizarán diferentes actividades: Carreras de orientación, juegos de pista, excursiones, con el objetivo de promover el ejercicio físico, la observación, la reflexión y decisión para desarrollar el placer de la aventura y el descubrimiento.

Yoga

Son indiscutibles los efectos beneficiosos del yoga en los niños y niñas, ya que les aporta fuerza, elasticidad y movilidad, además de ayudarlos a relajarse y aprender a dominar su propio cuerpo, lo que es importante para todos los niños y niñas, especialmente para aquellos que padecen asma.

Talleres

Los talleres, dirigidos por profesionales y/o monitores especializados, estarán **adaptados a las diferentes edades** y a través de ellos los niños y niñas aprenderán a trabajar juntos y a disfrutar con el trabajo en equipo y la colaboración, promoviendo el espíritu de cooperación y de tolerancia a través del respeto por la diferencia, la comprensión y aceptación de la realidad personal del otro, la colaboración en un plano de igualdad y el respeto por la naturaleza. Respiro contará con varios tipos de talleres:

- **Talleres Naturalistas**

En los talleres naturalistas se imparte educación ambiental en un espacio natural, gratificante y saludable a través del cual los niños y niñas aprenden a querer, a respetar e integrar en sus vidas a la naturaleza, por medio del contacto con ella y de su conocimiento.



- **Musicoterapia**

La Musicoterapia consiste en facilitar y promover la comunicación, las relaciones con los demás, la pertenencia al grupo, el aprendizaje, la expresión, el movimiento, etc. a través del uso de la música y sus elementos (ritmo, melodía, armonía). De esta forma, no sólo se satisfacen necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas, sino que además se trabaja y fortalece el aparato respiratorio.

- **Talleres de Pintura**

Los talleres de pintura permiten que los niños y niñas conecten con su parte creativa, desarrollen su sensibilidad por el color, la forma, la observación consciente de elementos que pueden encontrarse en la Naturaleza para trasladarlos a una pintura. Los niños y niñas disfrutan de los beneficios de estos talleres sin sentirse coartados por la presión académica, dejando fluir su creatividad.

- **Talleres de Cocina y Huerto**

Estos talleres están dirigidos a niños y niñas más mayores, cercanos a la adolescencia, y en ellos se imparte educación alimentaria a través de la cocina, de forma que aprendan cuáles son los alimentos más sanos, cómo distinguir su calidad, etc. además de aprender a cocinar.

La Fundació Roger Torné realizará un **proceso de admisión** de los niños y niñas para participar en **Respiro** basado en criterios que buscan un equilibrio en la composición de los grupos de niños y en dar respuesta a las necesidades de las solicitudes recibidas.

Respiro es, por tanto, parte del compromiso de la Fundació Roger Torné con la **salud infantil** y el **medio ambiente**.

Si te interesa recibir más información sobre **Respiro**, ponte en contacto con nosotros a través del teléfono 93 467 62 06 o enviándonos un email a info@fundrogetorne.org.

