



Respiro

Una alternativa sana y educativa
para el tiempo libre de nuestros
niños y niñas



Fundació **Roger Torné**



salud

infancia

medio amb

¿Qué es Respiro?

Respiro son unas jornadas lúdico-educativas que tienen como objetivo mejorar el bienestar integral de los niños y niñas que participan en sus actividades. Unas actividades que, a través del juego, les permiten aprender educación respiratoria y disfrutar del beneficio psicofísico de respirar aire puro y del contacto con la naturaleza.

Las jornadas tienen lugar los sábados (de octubre a junio) y se realizan en una masía situada en el Parc Natural del Montseny, un entorno natural incomparable donde predomina el aire puro.

El proyecto forma parte del programa La Casa de l'Aire de la Fundació Roger Torné. Una institución cuya labor social tiene como eje vertebrador la infancia, la salud y el medio ambiente.

¿A quién va dirigido Respiro?

El proyecto se dirige, por un lado, a niños y niñas con problemas respiratorios leves y, por otro, a niños y niñas sin ninguna enfermedad específica, cuyos padres están interesados en que aprendan técnicas de fisioterapia respiratoria y disfruten de talleres en contacto con la naturaleza.

Dentro de Respiro existen tres grupos en función de las edades de los participantes, con actividades y talleres adaptados a las mismas:

- De 5 a 7 años
- De 8 a 10 años
- De 11 a 13 años

Dada la disponibilidad limitada de plazas, la Fundació Roger Torné realiza un proceso de admisión de los niños y niñas que desean participar en Respiro. Los criterios de selección buscan un equilibrio en la composición de los grupos y dar respuesta a las necesidades de las solicitudes recibidas.

La filosofía del programa: mejorar el bienestar de la infancia a través del juego

Los niños y niñas que participan en Respiro disfrutan de una serie de actividades dirigidas por profesionales. A través de estas actividades, en las que el juego es el protagonista, consiguen una mejora tangible de su salud fisorespiratoria y adquieren, de una manera gradual y progresiva, unos hábitos de vida que mejoran su salud.



iente



Es importante remarcar que Respiro tiene un carácter periódico y requiere constancia por parte de los niños y niñas que participan en estas jornadas para que los beneficios en su salud se hagan patentes, especialmente si se trata de niños con problemas respiratorios.

Todas las actividades de Respiro se realizan bajo supervisión médica. En todas las jornadas, un profesional médico realiza un seguimiento de la evolución de la salud respiratoria de los niños y niñas, informando periódicamente a los padres.

Fisioclases

Las fisioclases tienen como objetivo la educación respiratoria de los niños y niñas a través de juegos y ejercicios basados en la fisioterapia respiratoria. Con ella se consigue:

- Enseñar al niño/a a eliminar las mucosidades de las vías respiratorias superiores y de los bronquios: sonarse y expectorar. En niños y niñas que padecen 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, la espalda y el diafragma.
- Aprender a tener conciencia de la respiración y a dominarla. Este punto es clave para los niños y niñas asmáticos ya que les enseña a dominar su enfermedad.

En función de las condiciones meteorológicas, las fisioclases se desarrollan al aire libre o en el interior.

La Naturaleza como fuente de juegos

Se trata de que los niños y niñas integren la naturaleza en sus juegos y aprendan a respetarla. Para ello, se organizan diferentes actividades: carreras de orientación, juegos de pista, excursiones... El objetivo es promover el ejercicio físico, la observación, la reflexión y la decisión, desarrollando el placer de la aventura y del descubrimiento.

Yoga

Son indiscutibles los efectos beneficiosos del yoga en los niños y niñas, ya que les aporta fuerza, elasticidad y movilidad. Además, les ayuda a relajarse y a aprender a dominar su propio cuerpo, lo que es importante, en especial para aquéllos que padecen asma.



Talleres

Los talleres, dirigidos por profesionales y/o monitores especializados, están adaptados a los diferentes grupos de edad de Respiro. A través de ellos, los niños y niñas aprenden a trabajar juntos y a disfrutar del trabajo en equipo y de la colaboración. Al mismo tiempo, los talleres promueven el espíritu de cooperación y de tolerancia, enseñando a los niños y niñas a respetar la diferencia, a comprender y aceptar la realidad personal del otro, a colaborar en un plano de igualdad y a respetar la naturaleza.

Respiro cuenta con cuatro tipos de talleres:



Talleres Naturalistas

En los talleres naturalistas se imparte educación ambiental en un espacio natural gratificante y saludable. En este entorno, los niños y niñas aprenden a querer, a respetar y a integrar en sus vidas 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, el sentimiento de pertenencia a un 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 y la forma y la observación consciente de elementos que pueden encontrarse en la naturaleza para trasladarlos a la pintura. Aquí, 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 de mayor edad, cercanos a la adolescencia. En ellos se imparte educación alimentaria a través de la cocina, enseñándoles qué alimentos son los más sanos, cómo distinguir su calidad, etc. Además, en estos talleres también aprenden a cocinar.



¿Qué es la Fisioterapia Respiratoria?

Un poco de historia

La Fisioterapia Respiratoria es una especialidad de la Fisioterapia. Podemos encontrar referencias históricas de ella en las civilizaciones arcaicas, aunque su consolidación disciplinar con una base científico-técnica se produce a finales del siglo XX y principios del siglo XXI, unida a los avances del conocimiento anatómico, biomecánico y fisiopatológico.

Ya en la década de los 90, empiezan a publicarse en revistas de Neumología trabajos rigurosos sobre los beneficios de la Fisioterapia en la EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica).

La publicación en The Lancet en octubre 1996 del “Meta-analysis of respiratory rehabilitation in chronic obstructive pulmonary disease”, supone el punto de partida para la fisioterapia/rehabilitación respiratoria. En él se concluye que “los pacientes sometidos a un programa de rehabilitación son capaces de andar 55 metros más de media en 6 minutos que el grupo control”.

En 1999, la American Thoracic Society publica el dossier “Pulmonary Rehabilitation-1999”, donde se confirma que “la eficacia y el fundamento científico de la rehabilitación pulmonar ha sido firmemente establecido”.

En la actualidad, todas las sociedades médicas de enfermedades pulmonares recomiendan el tratamiento fisioterápico en los pacientes de patología respiratoria ya que les brinda la oportunidad de mejorar su calidad de vida y muy probablemente su supervivencia.



¿Por qué es beneficiosa?

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

- Mejora de la oxigenación celular: Un beneficio tanto físico como psíquico, puesto que una buena oxigenación en la sangre favorece que la actividad cerebral esté normalizada y que las conexiones neuronales se realicen adecuadamente. Esto se traduce en relajación y serenidad frente a la vida estresante.
- Fortalecimiento de la musculatura de la caja torácica, de la espalda y del diafragma: Una tonificación que lleva a una mejor capacidad respiratoria y, por tanto, a una mayor resistencia al ejercicio físico.



Un proyecto abierto a las familias

La Fundación Roger Torné quiere hacer extensiva su actuación al entorno familiar de los niños y niñas que participan en Respiro. Por eso, ha creado “Para padres y madres”, un espacio en su página web pensado y diseñado para dar respuesta a las necesidades de padres, educadores y tutores. En él, se ofrecen recomendaciones o consejos útiles que los ayudarán a transmitir y vivir los principios de una vida saludable y en consonancia con el medio ambiente.

Se trata también de un espacio de participación en el que las personas interesadas pueden plantear a la Fundación sugerencias, dudas y consultas relacionadas con la salud, la infancia y el medio ambiente.

Las familias de los niños y niñas que participan en Respiro disponen de un acceso privado al espacio “Para padres y madres”.



Respiro



¿Dónde se realizan las actividades de Respiro?

Respiro se desarrolla en la Masía El Polell, en Sant Pere de Vilamajor (Barcelona), en el Parque Natural del Montseny. Un entorno natural excepcional que se caracteriza por la pureza del aire.

Para llegar hasta allí, la Fundació Roger Torné pone a disposición de los participantes un autocar que realiza el recorrido Barcelona - Sant Pere de Vilamajor - Barcelona.

Más información y envío de solicitudes

Tel.: 93 467 62 06
info@fundrogerorne.org
www.fundrogerorne.org



Fundació **Roger Torné**