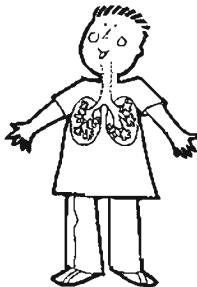


Making Your Breath Count

Breathing Exercises

Learning how to do deep breathing is easy. People with asthma should learn to control their breath by deep breathing. Deep breathing does not replace asthma medications. It helps a person to stay calm during an asthma attack. Here is how to practice.



Take a deep breath in through the nose and out through the mouth. Practice. Then, take a deep breath in so the air goes into your belly. Put your hands on your belly to feel your breath. Practice. Then, combine the two. Breathe in through your nose and be sure the breath goes all the way into your belly. Take deep, slow breaths like this.

Trigger of the Month: Stress

Stress can affect the body in many ways. Stress can make it hard to sleep. Stress can harm your heart and brain over time. Stress can trigger asthma symptoms. It makes it easier to get a cold, which also affects asthma.



? Question from a Parent ?

I heard that asthma is a psychological disease. Is it true?

Asthma is not a psychological disease. Asthma is only a lung disease. However, high emotions can make asthma worse. Stress, crying, anger, even laughter can all make it harder to breathe.

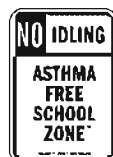
SCHOOL ANNOUNCEMENTS



BRAINTEASER

How do emotions affect asthma?

Stress or other high emotions cause a reaction in the body. It can cause increased heart rate and faster, shallow breathing. It makes it hard to catch your breath. Use deep breathing to stay calm during an asthma attack.



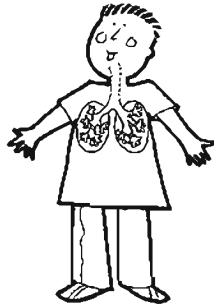
Next month: SZN March 2010

School field trips

Como respirar bien

Los ejercicios de respirar

Aprender a respirar hondo es fácil. Las personas con asma deben controlar la respiración por respirar hondo. Respirar hondo no substituye para la medicación de asma. Ayuda a quedarse tranquilo durante un ataque de asma. Se practica así.



Aspire por la nariz y espire por la boca. Practique. Después, respire para que el aire entre en la barriga. Ponga las manos en la barriga para notar la respiración. Practique. Después, combine los dos. Aspire por la nariz y asegure que el aire entre en la barriga. Respire lentamente así.

Provocador del mes: El estrés

El estrés afecta el cuerpo en varios modos. El estrés puede causar dificultad en dormir. Puede dañar el corazón y el cerebro con mucho tiempo. Puede provocar los síntomas de asma. Con estrés es más fácil resfriarse, que afecta el asma.



? *Pregunta de un padre* ?

Oí que el asma es una condición psicológica. ¿Es la verdad?

El asma no es una condición psicológica. El asma es una condición de los pulmones solamente. Sin embargo, las emociones pueden empeoran el asma. El estrés, llorar, la ira, hasta la risa puede causar dificultad en respirar.

ANUNCIOS DE LA ESCUELA



ROMPECABEZAS

¿Cómo afectan al asma las emociones?

El estrés u otras emociones causan una reacción en el cuerpo. Aumenta el ritmo cardíaco y la respiración rápida y superficial. Causa dificultad en recuperar el aliento. Use la respiración honda para quedarse tranquilo durante un ataque de asma.



Próximo mes: SZN marzo de 2010

Los viajes de estudio