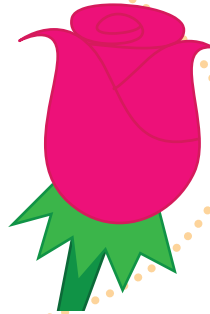




Guía de Respiración Profunda

Haga que toda la familia adquiera el hábito de respirar profundamente para ayudar con el estrés. Aquí hay una guía para niños para ayudarlo a practicar.

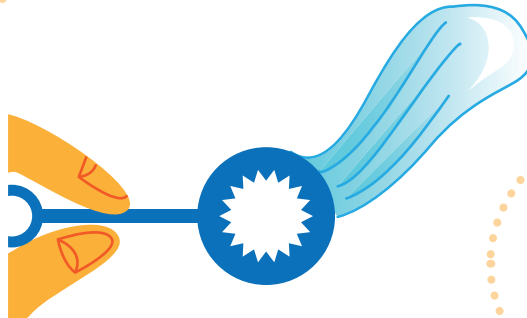
- 1.** Pretende que estás oliendo una rosa. Inhala profunda y lentamente por la nariz.



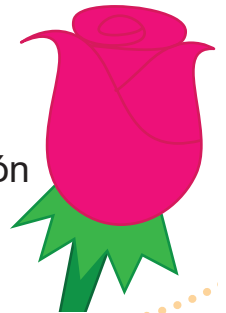
- 2.** Aguanta la respiración como si estuvieras bajo el agua. Cuenta hasta cinco.



- 3.** Ahora pretende que estás soplando burbujas ¡Exhale con una respiración suave y constante para que no los reviente!



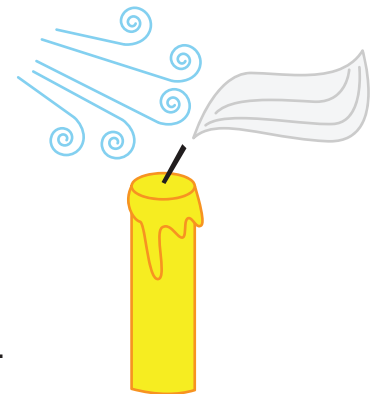
- 4.** Huele la rosa de nuevo. Respiración larga y profunda.



- 5.** ¡De vuelta bajo el agua! Mantén la respiración durante 5.



- 6.** Pretende que estás soplando una vela. Concéntrate y exhala el aire con una respiración fuerte y enfocada.



Repita los pasos 1-6 según lo desee.