



FINALIDAD //

- Practicar ejercicios de respiración profunda que se pueden utilizar en momentos de estrés, ansiedad o preocupación.

OBJETIVO //

Respiración profunda :

- Te ayuda a relajar
- Disminuye la frecuencia cardiaca
- Disminuye la presión arterial
- Es una estrategia de afrontamiento eficaz

INSTRUCCIONES //

Materiales

- Ejercicios de respiración
 - Oler la flor y apagar la vela
 - Respiración con una flor
 - Respiración con una hoja

Aplicación

- Practique las técnicas de respiración profunda con las hojas de ejercicios cuantas veces sea necesario

Montaje

1. Imprima las hojas a continuación y colóquelas en algún lugar de su casa (refrigerador, oficina, pared, etc.)

¡Cuéntanos cómo va la actividad!

Nos encantaría recibir tus fotos o que nos etiquetes en las redes sociales



INHALA



IMAGINA QUE ESTÁS
OLIENDO LA FLOR

EXHALA

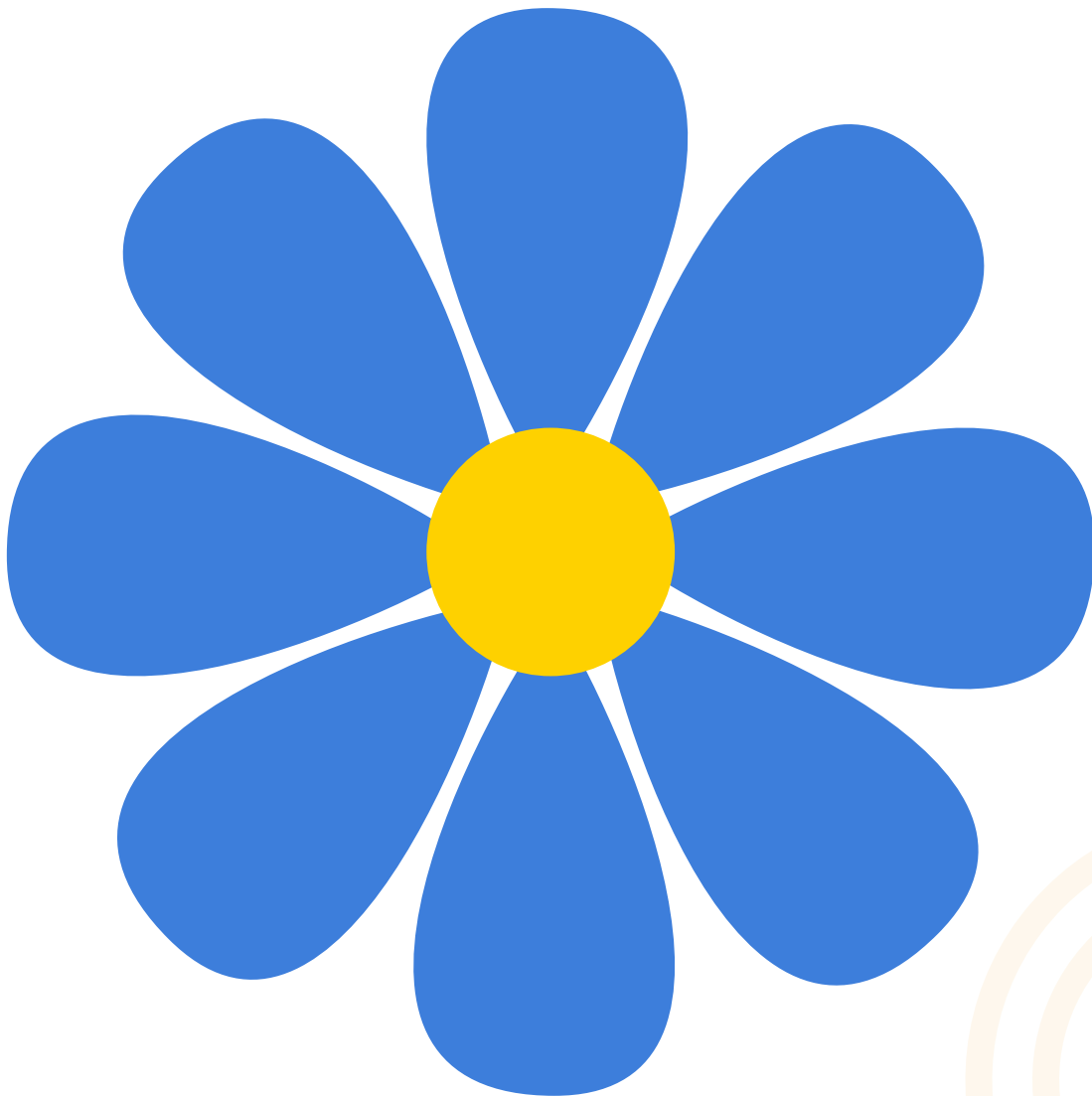
IMAGINA QUE ESTAS
SOPLANDO LA VELA



Respiración con una flor

Usa tu dedo para trazar los pétalos de la flor

Inhala por 2 pétalos y exhala por 2 pétalos



Respiración con una hoja

Traza lentamente la hoja. Inhala mientras trazas el lado derecho y exhala mientras trazas el lado izquierdo.

