

HERRAMIENTAS DE

Respiración consciente



POLÍTICAS DE USO DE RECURSO

Este material está elaborado con mucho cariño y es un recurso gratuito, pero tiene algunas reglas para asegurarnos de que se usen correctamente.

Lo que puedes hacer:

- Usar el material para aprender o enseñar en casa o en el aula. Puedes imprimirlo o verlo en tu computadora para actividades educativas.

Lo que no puedes hacer:

- Está prohibido vender estos materiales o usarlos para ganar dinero de cualquier forma.
- No se pueden compartir los archivos en otras páginas, grupos o redes sociales.
- Si quieres compartirlos, hazlo pasando el enlace de esta página.
- No está permitido borrar, recortar ni cambiar los créditos o imágenes de los materiales.
- Pide permiso primero antes de usarlos en proyectos diferentes a lo indicado.

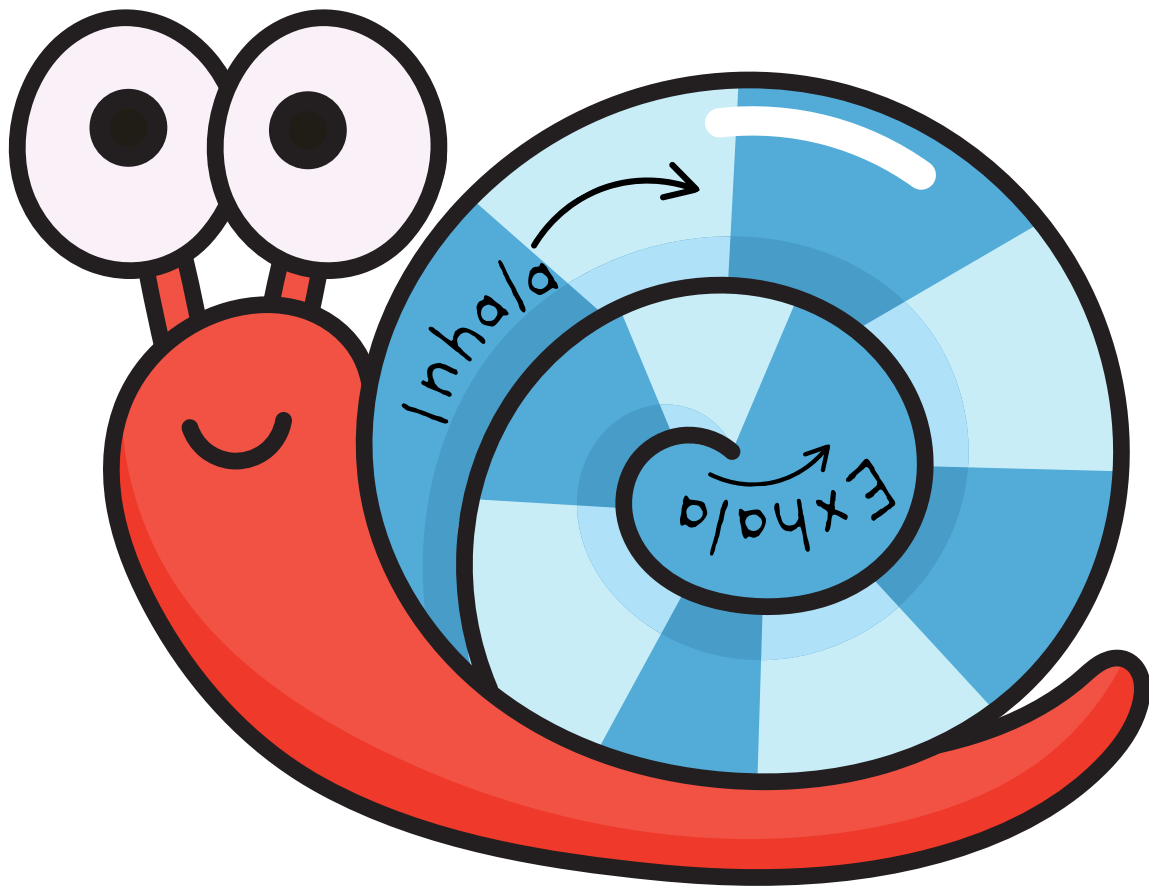


Gracias por respetar nuestro trabajo.

Apoyar el contenido original permite que sigamos creando más recursos para ti y tus peques.

© Crece Jugando

Herramienta 1

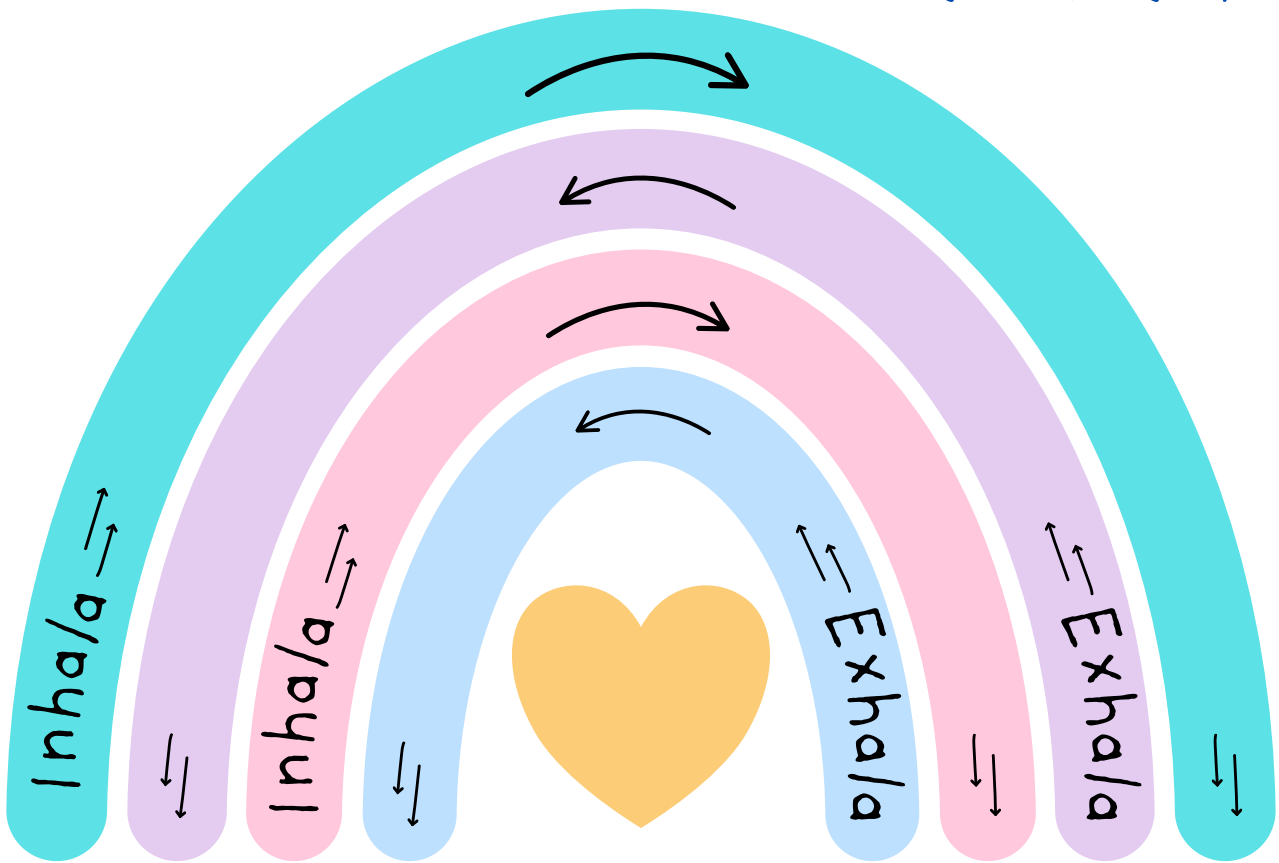


Respiración del Caracol

Desliza tu dedo alrededor del caparazón de
caracol inhalando hacia dentro del caparazón
y exhalando hacia fuera

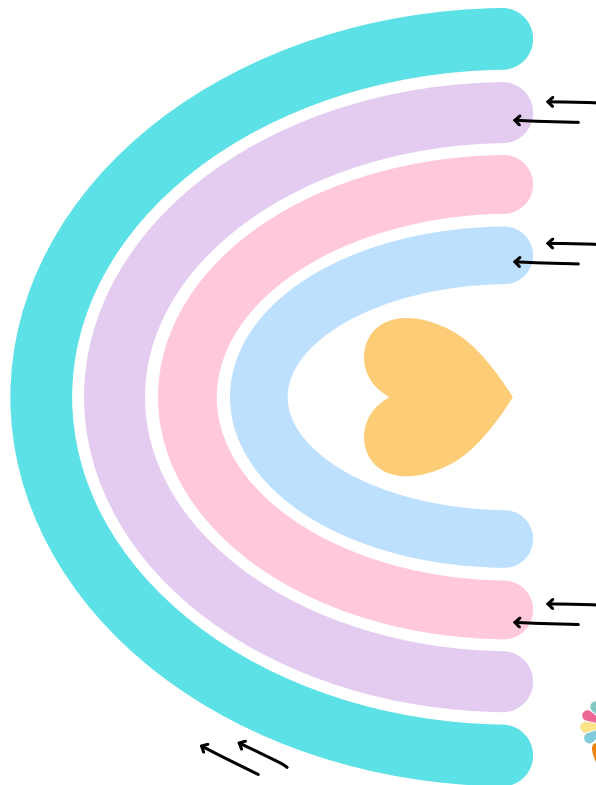


Herramienta 1



Respiración del arcoiris

Desliza tu dedo por cada color del arcoiris mientras vas respirando. En el color celeste inhalas aire mientras en el color lila exhalas.



Herramienta 1



Respiración de la estrella

Desliza tu dedo alrededor de la estrella
acompañando tu respiración como indican las
flechas

