



**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

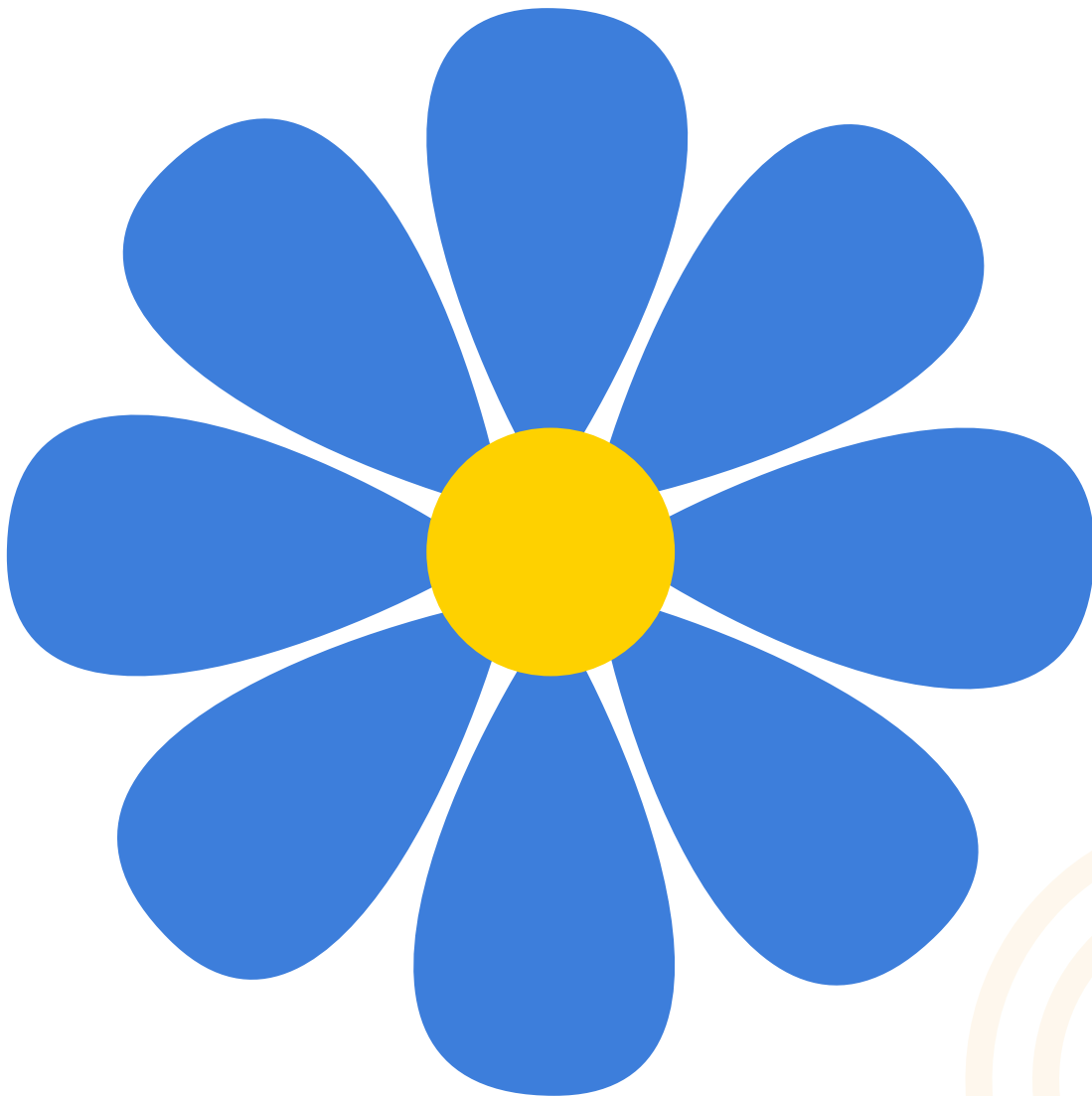
IMAGINA QUE ESTAS  
SOPLANDO LA VELA



# 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.**

