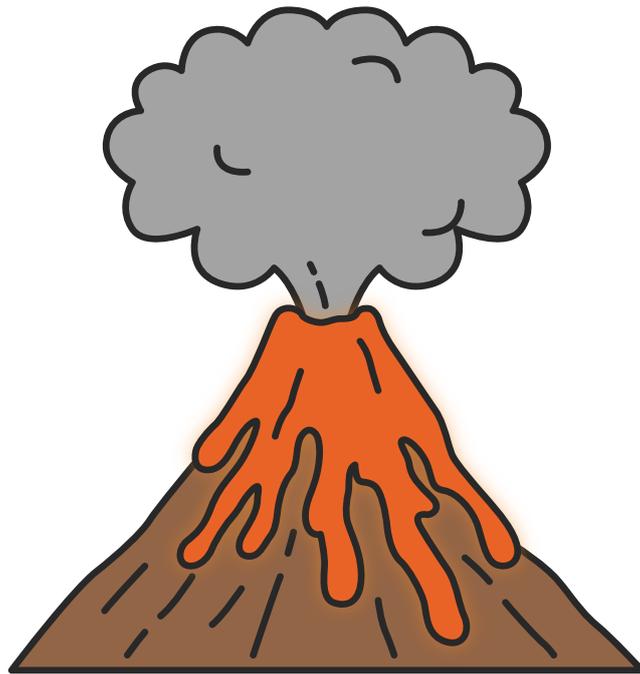


RESPIRACIÓN DE BALLENA

Siéntate derecho y respira profundamente, aguanta la respiración mientras cuentas hasta 5. Inclina la cabeza hacia atrás y mira hacia arriba, finge que estás asomándote fuera del agua y suelta todo el aire.



RESPIRACIÓN DE VOLCÁN

Pon tus manos frente a tu corazón, con las palmas tocándose. Mantén las manos juntas y estíralas sobre tu cabeza mientras inhalas. Arriba, separa las manos y bájalas a tus lados mientras exhalas, ¡como lava fluyendo!



ELIGE UN COLOR

Elige tu color favorito. Mira y busca por toda la sala y encuentra cinco objetos que sean de ese color. ¡Ahora elige un nuevo color y hazlo de nuevo!



CONTACTO SENSORIAL

Toma un objeto y tócalo. ¿Está frío o caliente? ¿Es suave o áspero? ¿Como son sus bordes? ¿Qué texturas sientes? Recorre el objeto con tus manos y dedos y concéntrate en cómo se siente.



RESPIRACIÓN DE ARCOÍRIS

Ponte de pie o siéntate erguido con los brazos rectos a los lados. Al inhalar, levanta los brazos sobre tu cabeza. Al exhalar, baja los brazos a los lados, formando un arcoíris.



NAVEGANDO EN UN BOTE

Cierra los ojos e imagina que estás navegando en un bote. ¿Qué ves? ¿Qué escuchas? ¿Qué hueles?, ¿Qué sientes? ¿Qué saboreas? Relájate mientras sientes el ritmo del agua.



CAMINANDO CON ATENCIÓN

Sal a caminar al patio o alrededor de tu sala de clases. Mira atentamente a tu alrededor. ¿Qué ves? ¿Cómo te sientes? ¿Sientes el viento en tu cara? ¿Qué olores percibes?



CONSCIENCIA DE CUERPO

Cierra los ojos y concéntrate en tus pies. Aprieta los músculos de los pies, mantenlos apretados, y luego suéltalos y relájalos. Luego avanza a tus piernas y has lo mismo. Continúa por por el resto de tu cuerpo.



IMAGINANDO OLORES

Inhala profundamente por la nariz. Imagina que estás oliendo una flor. Con cada respiración, piensa en un nuevo olor e intenta recordar cómo huele.



AL RITMO DEL SONIDO

Cierra los ojos y escucha con atención los sonidos alrededor. ¿Qué escuchas? Concéntrate en un sonido que escuches y mueve tu cuerpo al ritmo de ese sonido.