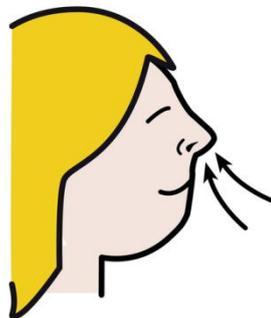
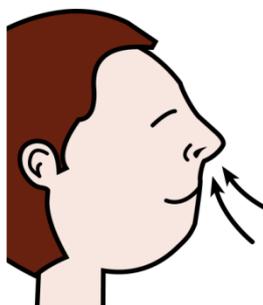
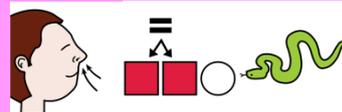


# Técnicas de respiración para niños.





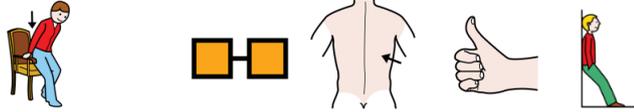
## TÉCNICA 1



## RESPIRAMOS COMO UNA SERPIENTE



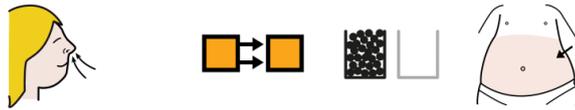
### PASOS



1. SENTARSE EN UNA SILLA CON LA ESPALDA BIEN APOYADA.



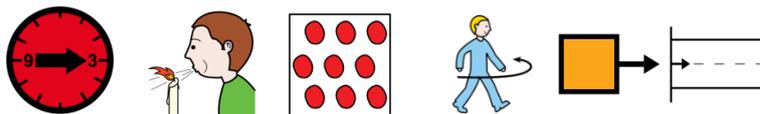
2. PONER LA MANOS EN LA TRIPA.



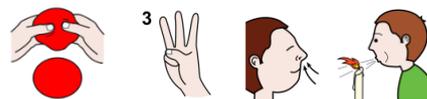
3. COGER AIRE POR LA NARIZ PARA LLENAR LA TRIPA.



4. SOPLAR EL AIRE DESPACIO HACIENDO EL SONIDO DE UNA SERPIENTE.

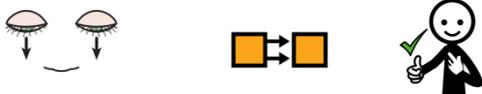


5. CUANDO SUELTES TODO EL AIRE, VOLVER A EMPEZAR.



6. REPETIR TRES VECES.

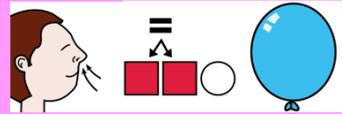
### CONSEJO



PUEDES CERRAR LOS OJOS PARA CONCENTRARTÉ MEJOR



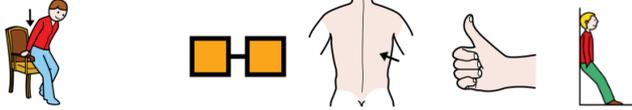
## TÉCNICA 2



## RESPIRAMOS COMO UN GLOBO



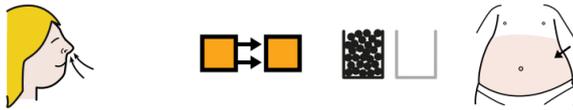
## PASOS



7. SENTARSE EN UNA SILLA CON LA ESPALDA BIEN APOYADA.



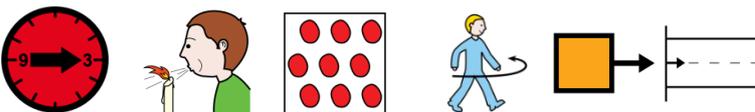
8. PONER LA MANOS EN LA TRIPA.



9. COGER AIRE POR LA NARIZ PARA LLENAR LA TRIPA.



10. SOPLAR EL AIRE FUERTE HACIENDO EL SONIDO DE UN GLOBO DESHINCHADO.

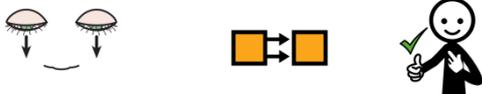


11. CUANDO SUELTES TODO EL AIRE, VOLVER A EMPEZAR.



12. REPETIR TRES VECES.

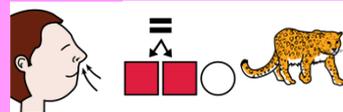
## CONSEJO



PUEDES CERRAR LOS OJOS PARA CONCENTRARTE MEJOR



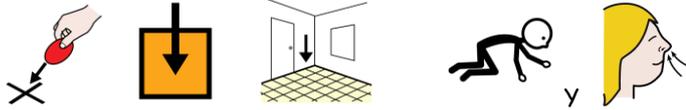
### TÉCNICA 3



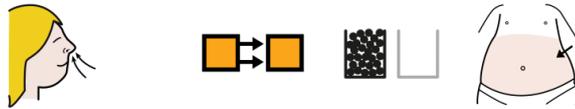
### RESPIRAMOS COMO UN LEOPARDO



### PASOS



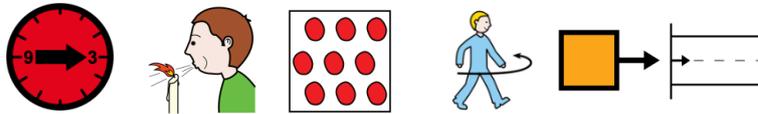
13. COLOCARSE EN EL SUELO A CUATRO PATAS Y COMENZAR A RESPIRAR.



14. COGER AIRE POR LA NARIZ PARA LLENAR LA TRIPA.



15. SOPLAR EL AIRE DESPACIO NOTANDO COMO SE ARQUEA LA ESPALDA.

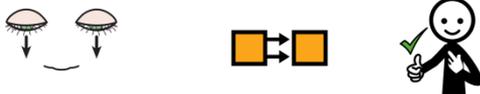


16. CUANDO SUELTES TODO EL AIRE, VOLVER A EMPEZAR.



17. REPETIR TRES VECES.

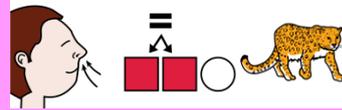
### CONSEJO



PUEDES CERRAR LOS OJOS PARA CONCENTRARTE MEJOR



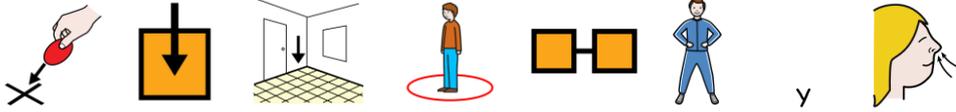
## TÉCNICA 4



## RESPIRAMOS COMO UN ELEFANTE



### PASOS



18. COLOCARSE EN EL SUELO DE PIE CON LA PIERNAS SEPARADAS Y COMENZAR A RESPIRAR.



19. COGER AIRE POR LA NARIZ PARA LLENAR LA TRIPA Y LEVANTAR LOS BRAZOS .



20. SOPLAR EL AIRE DESPACIO POR LA BOCA Y LOS BRAZOS LEVANTADOS COMO LA TROMPA.

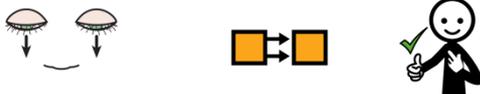


21. CUANDO SUELTES TODO EL AIRE, ABRIR LA BOCA Y VOLVER A EMPEZAR.



22. REPETIR TRES VECES.

### CONSEJO



PUEDES CERRAR LOS OJOS PARA CONCENTRARTE MEJOR