

Respiración Consciente Tarjetas Imprimibles



Combina este kit de actividades con Respiración Consciente de AFHK.

<https://www.actionforhealthykids.org/activity/ejercicios-de-respiracion-consciente/>

Imprime estas tarjetas de respiración consciente para usarlas en la casa o salón de clases. Recomendado para PreK-5to año.



Respira Sobre una Estrella

Extiende la palma de tu mano como una estrella.

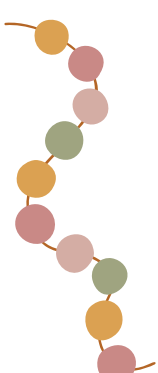
Traza el contorno de tu mano con el dedo índice (dedo que apunta) en tu otra mano.

Inhala, traza desde la punta de la muñeca hasta la punta del pulgar.

Exhala, traza el otro lado de tu pulgar.

Repite: trazando hacia arriba mientras inhalas, trazando hacia abajo mientras exhalas.

Después repite en la otra mano.



Sigue las Cuentas

Imagina una cuenta en una cuerda. ¿De qué color es? ¿De qué está hecha? ¿Cuál es su forma?

Ahora, imagina la cuerda. ¿De qué color es? La cuerda comienza a tomar forma – cualquier forma. ¿Cuál es su forma?

Mientras inhalas, mira cómo se mueve la cuenta a lo largo de la cuerda mientras exhalas, sigue la cuenta de regreso a donde comenzó

Repite



Apaga las Velas

Extiende la palma de tu mano enfrente de ti.

Imagina que cada dedo es una vela de cumpleaños.

Inhala profundamente y con una exhalación lenta, apaga las velas una por una – bajando cada dedo poco a poco mientras exhalas.

Repite en la otra mano.



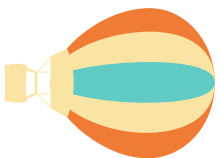
Aliento de Abeja

Imagina que eres una abeja.

Inhala profundamente a través de la nariz.

Con una exhalación lenta, tararea o zumba como una abeja. Forma una taza con las palmas de tus manos alrededor de tus orejas para amplificar el sonido y vibración reconfortantes.

Repite.

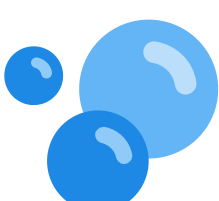


Globo Aerostático

Comienza por ahuecar tus manos alrededor de tu boca.

Respira profundamente por la nariz y lentamente comienza a soplar a través de la boca, haciendo que tus manos crezcan hacia afuera al mismo tiempo que exhalas como si estuvieras inflando un enorme globo aerostático.

Repite.



Respiración de Burbujas

Imagina que estás sosteniendo una vara de burbujas.

Inhala profundamente por la nariz y poco a poco empieza a exhalar por tu boca, como si estuvieras inflando una enorme burbuja. Con cuidado y despacio - ¡no dejes que explote!

Repite.