

PARA NIÑOS

AUTORA: MANUELA MOLINA



RESPIRACIONES DE CONSCIOUS DISCIPLINE - BECKY BAILEY



S.T.A.R.

S = SONRÍE

T = TOMA

A = AIRE

R = RELAJATE

MIENTRAS RESPIRA, EXTIENDE LOS BRAZOS COMO UNA ESTRELLA Y AL SOLTAR EL AIRE RELÁJALOS.



Llave de agua

EXTIENDE TUS BRAZOS FRENTE A TU CUERPO Y CIERRA TUS PUÑOS CON FUERZA, IMAGINA QUE ERES UNA LLAVE DE AGUA QUE TOMAR MUCHO AIRE Y AL SOLTAR EL AIRE ABRE TUS PUÑOS Y HAZ EL SONIDO "SSSSHHHH".



ESTANDO DE PIE, CRUZA TUS TOBILLOS. AHORA CRUZA TU MUÑECA DERECHA SOBRE LA IZQUIERDA, VOLTEA TUS MANOS DE TAL MANERA QUE TUS PULGARES VEAN PARA ABAJO, JUNTA TUS PALMAS Y ENTRELAZA TUS DEDOS. DOBLA LOS CODOS Y SUAVEMENTE GIRA LAS MANOS HACIA TU CUERPO HASTA QUE SE APOYEN EN EL CENTRO DE TU PECHO. PON TU LENGUA EN TU PALADAR. RELÁJATE Y RESPIRA.

PARA NIÑOS

AUTORA: MANUELA MOLINA



COLOCA TUS MANOS EN TU CABEZA Y ENTRELAZA TUS DEDOS. RESPIRA POR LA NARIZ MIENTRAS ELEVAS TUS BRAZOS INFLANDO UN GLOBO IMAGINARIO. SUELTA EL AIRE DEL GLOBO APRETANDO TUS LABIOS, EXHALANDO DESPACIO, BAJANDO LOS BRAZOS Y HACIENDA UN SONIDO CON LOS LABIOS "PBPBPBPBPBPB".

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA -

- 1. HAZ UN BARQUITO DE PAPEL PEQUEÑO**
- 2. PONLO EN LA BARRIGA DEL NIÑO ACOSTADO BOCA ARRIBA.**
- 3. LUEGO LE CONTARÁS QUE ESE BARQUITO QUERÍA NAVEGAR LAS OLAS DEL MAR Y QUE SUBIENDO Y BAJANDO LA BARRIGA LO PODREMOS AYUDAR. MODELANDO LES MOSTRARÁN: INHALANDO PROFUNDO Y EXHALANDO PROFUNDO LA BARRIGA SUBE Y BAJA, SIMULANDO LAS OLAS DEL MAR.**

RECOMIENDAN ESTA ACTIVIDAD:

DUPLA
PSICOSOCIAL



Francisca Concha Lillo- Asistente Social
Lesly Henríquez Rubio- Psicóloga