

Respiración Consciente

Tapetes para Trazar



Combina este kit de actividades con Respiración Consciente de AFHK.

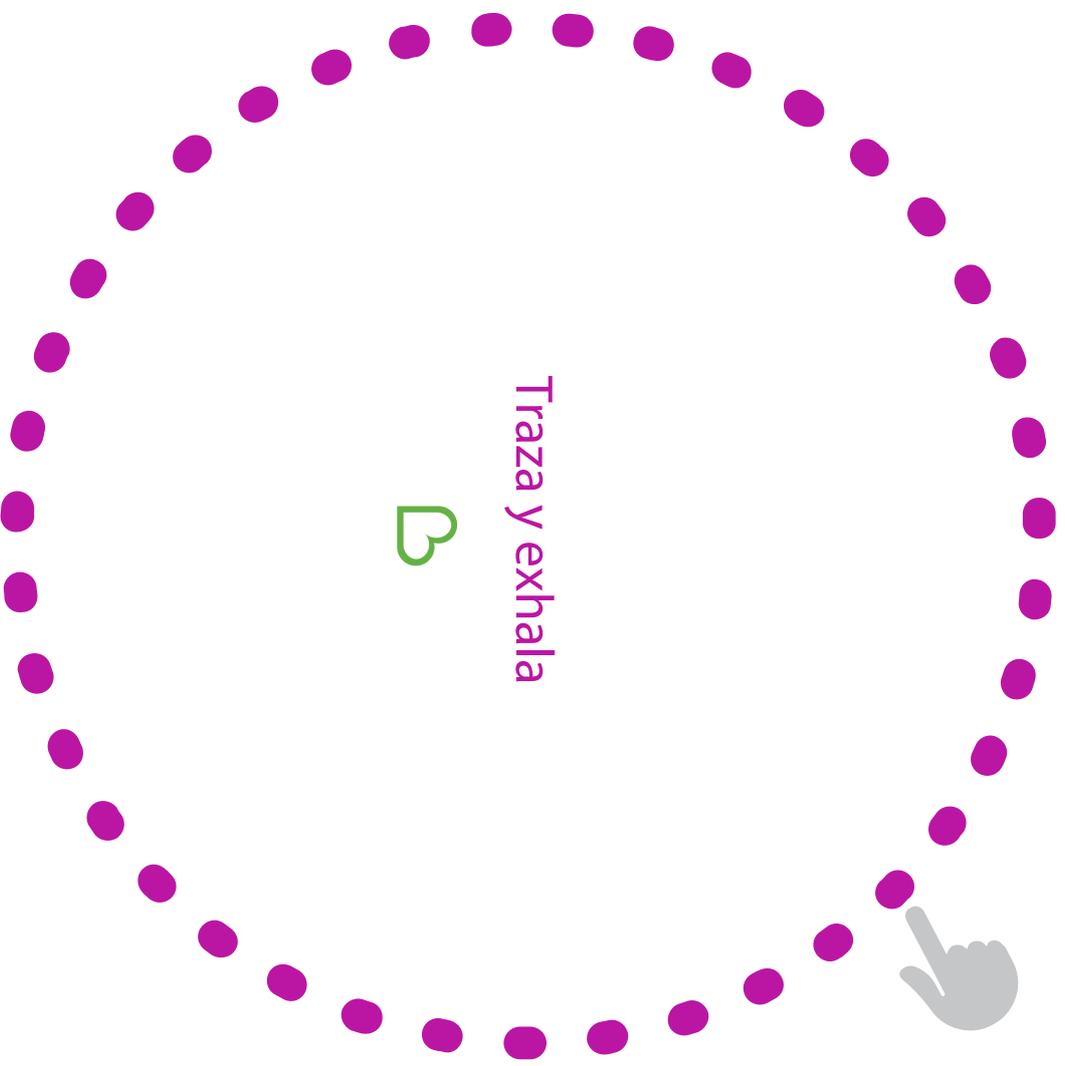
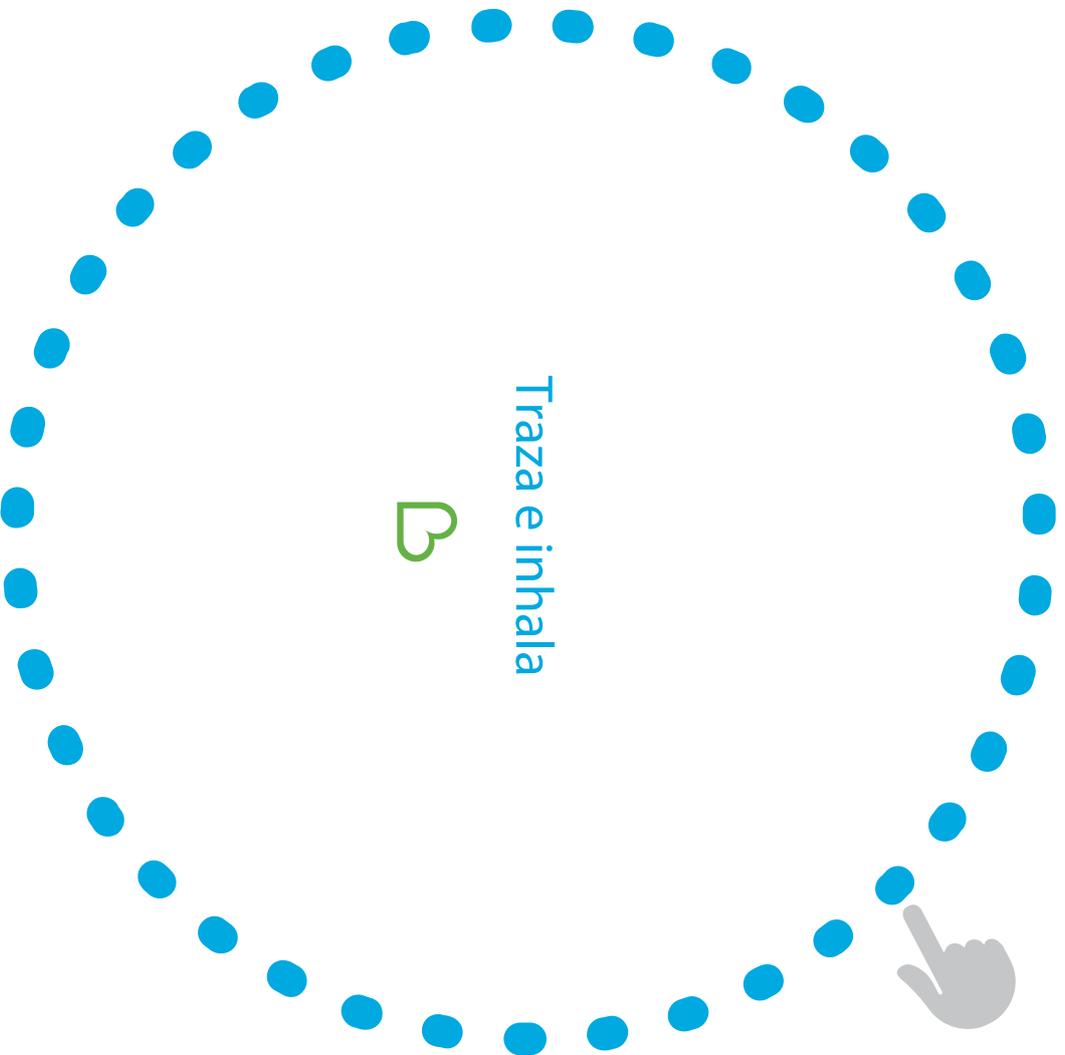
<https://www.actionforhealthykids.org/activity/ejercicios-de-respiracion-consciente/>

Imprime estos tapetes de trazado para apoyar la respiración lenta y consciente

¿Quieres personalizarlo? Pon cinta adhesiva en el tapete, o garabatos hechos a mano en un pedazo de papel, ¡todo funcionará! Invita a que los niños ayuden a trazar líneas y formas mientras practican la respiración consciente

Recomendado para PreK-5to grado

Inhala profundamente mientras trazas el círculo azul. Exhala lentamente mientras trazas el círculo morado. Repite.



Inhala profundamente y traza de izquierda a derecha. Exhala lentamente y traza de derecha a izquierda. Repite.

B

