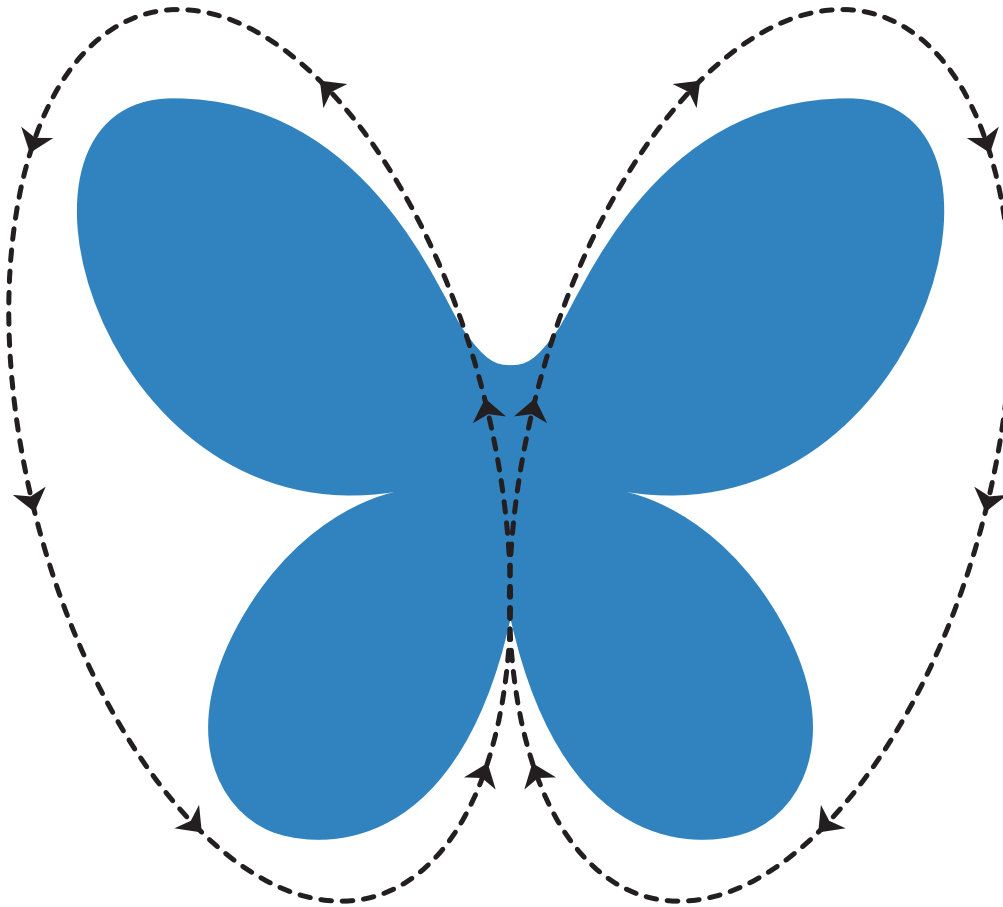


Respiración estilo mariposa

Las personas de cualquier edad se pueden beneficiar aprendiendo técnicas de respiración profunda como la “respiración estilo mariposa”. Siga las siguientes instrucciones para enseñarle a su hijo/a cómo tranquilizarse y controlar emociones difíciles por medio de una respiración concentrada y profunda.



Dibuje una mariposa con el dedo empezando en el centro y respire profundo.

A medida que cruza para el otro lado de la mariposa, exhale lentamente.

Continúe respirando alrededor de la mariposa hasta que se tranquilice corporal y mentalmente.