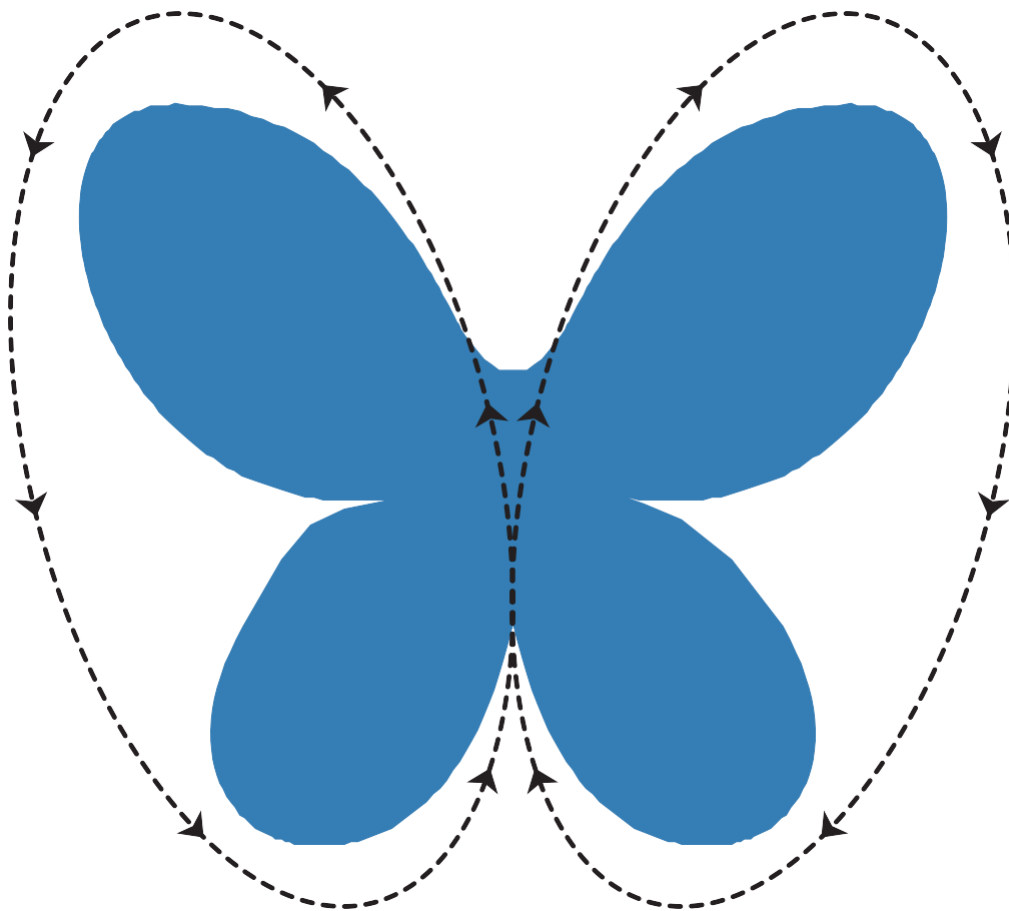


Respiración mariposa

Las personas de cualquier edad pueden beneficiarse al aprender técnicas de respiración profunda como la “respiración mariposa”. Siga estas instrucciones para enseñarle a su hijo a tranquilizarse y a manejar las emociones difíciles a través de la respiración profunda y concentrada.



Siga con su dedo la mariposa. Empiece desde el centro e inhale profundamente.

A medida que cruza al otro lado de la mariposa, exhale lentamente. Continúe respirando alrededor de la mariposa hasta que su mente y su cuerpo se calmen.