



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital

Conexión emociones

*Competencias socioemocionales para
el desarrollo integral y la salud mental
de niños, niñas y adolescentes*

Establecimientos Educativos

Módulo 4

Mi respiración como herramienta en lo cotidiano

Momento 4 - Procesamiento y aclaración de conceptos

Mi respiración como herramienta en lo cotidiano

Tarjetas imprimibles (ejercicios)



Flojo y tieso:

De pie frente al espejo déjese caer de la cintura para arriba como una muñeca de trapo, de manera que las manos toquen los pies, balancee los brazos para adelante y para atrás. Después de 15 segundos reincorpórese y póngase "Tieso", tan rígidos como puedan entre unos 10 y 15 segundos y luego vuelva a descolgarse, póngase "Flojo".

Repita el ejercicio cuantas veces sea necesario hasta sentirse relajado.



Globos:

de pie, haga la silueta de un globo en el suelo. Piense que es un globo y que se llena poco a poco de aire... más y más grande hasta que esté de pie con sus brazos extendidos, los pies separados y las mejillas llenas de aire. Expulse poco a poco el aire y vuelva a sentirse como un globo desinflado.

Repetir lo anterior de manera que vuelva a inhalar como globo y luego a exhalar lentamente, en movimiento.



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital



Fundación
**Saldarriaga
Concha**