



### ⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

#### Respiración de la "Flecha"

(ACTIVACIÓN)

- El alumnado se sienta con las piernas cruzadas en la silla, la columna alineada y las palmas de la mano juntas a la altura del pecho.
- Mientras, el/la docente va diciendo lo siguiente:

*"Imagínate que eres una flecha, inhala por la nariz lentamente y profundo estirando los brazos hacia arriba como si fueses una flecha y exhala completamente bajando los brazos y volviendo a la posición inicial".*

