



### ⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

## Respiración del "Globo"

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con la columna firme y alargada, ponen las manos suavemente bajo el vientre. Cierran los ojos e imaginan que el abdomen se convierte en un globo.
- El/la docente dice:  
*"Toma conciencia de tu respiración; en cómo el aire entra despacio y fresco por la nariz, llena tus pulmones mientras tu vientre se infla como un globo y, después de una pequeña pausa, sale muy despacio, también por la nariz (si tienes dificultad, puedes dejarlo salir por la boca)".*  
*"Siente su calor y cómo, en cada respiración, tu cuerpo se quita un poco de peso, siendo cada vez más y más ligero".*
- Se repite de cuatro a seis veces.
- Adaptar el lenguaje a cada etapa de desarrollo.

