



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Respiración del "Búho"

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con la columna firme y alargada.
- Inhala girando la cabeza hacia un lado y exhala al centro, inhala hacia el otro lado y exhala al centro.
- Al exhalar al centro, se hace el sonido del búho.
- Se repite de cuatro a seis veces.

