



### ⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

#### Respiración del "Gato"

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con las piernas cruzadas en la silla con la columna firme y alargada, y las manos sobre las rodillas.
- Inhala arqueando la columna hacia delante y expandiendo el pecho y luego exhala llevando el ombligo hacia dentro y la columna curva hacia atrás.
- Se puede hacer el sonido del gato mientras exhalan el aire.
- Se repite de cuatro a seis veces.
- Adaptar el lenguaje a cada etapa de desarrollo.

