



### ≡ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ≡

#### Respiración de la "Flor"

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con la columna firme y alargada, y forma un cuenco con sus manos uniendo muñecas, pulgares y meñiques.
- Imaginan que sostienen una flor y que la acercan a su cara.
- Inhalan profundamente por la nariz, imaginando que huelen la flor y exhalan por la boca emitiendo un suspiro.

