



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Contando con los dedos

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con las piernas cruzadas en la silla con la columna firme y alargada, y las manos sobre las rodillas.
- El/la docente dice:
 - "Pon una mano frente a ti y eleva un dedo cada vez que haces una respiración completa (inhalación y exhalación)".*
 - "Inhala por la nariz contando mentalmente del 1 al 5 a la vez que subes el primer dedo, haz una pequeña pausa y exhala por la nariz contando mentalmente del 5 al 1 a la vez que bajas el primer dedo".*
- Se repite con todos los dedos de la mano.
- Si hay dificultad en contar con los dedos, se hace sólo mentalmente.

