



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Masaje corporal

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con las piernas cruzadas en la silla con la columna alineada.
- Con las yemas de los dedos y haciendo movimientos circulares, masajean su cabeza, orejas, cara (frente, cejas, ojos, mejillas, boca, mandíbula...).
- Continúan por la parte posterior del cuello y los hombros.
- Masajean cada mano, presionando suavemente la palma, y cada dedo, haciendo movimientos circulares con sus muñecas.
- Por último, que dejen caer sus brazos sobre el pupitre o la mesa y que apoyen la cabeza de lado sobre ellos, con los ojos cerrados, poniendo atención en su respiración.

