



### « PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

#### Mi mano respira

(ATENCIÓN)

- El alumnado está sentado y va a dibujar la silueta de su mano, acompañándola de la respiración.
- Llevan el brazo izquierdo al frente y abren la mano izquierda con la palma hacia afuera.
- Con el dedo índice de la mano derecha, comienzan a hacer la silueta de la mano izquierda empezando por el dedo pulgar.
- Inspiran, llevando el dedo índice hacia la punta del dedo pulgar; espiran hacia abajo llegando a la base del siguiente dedo.
- Y de la misma manera, vamos haciendo la silueta, inspirando y espirando en cada dedo.

