

## « PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

### Respiración con figuras geométricas (ATENCIÓN)

- Consiste en utilizar figuras geométricas (cuadrados, rombos, triángulos, pentágonos...) para el aprendizaje de las partes de la respiración (inhalar y exhalar).
- Con el dedo índice, se van recorriendo los lados de la figura geométrica, alternando inhalación y exhalación.
- Una vez que se haya integrado la práctica, se puede dar un paso más, incorporando la retención del aire tras llevar a cabo la inhalación para que la exhalación sea más profunda, o retener el aire tras llevar a cabo la exhalación para que la inhalación sea más profunda.

