



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Respiro con mi peluche"

Propósito

Respirar profunda y lentamente.

 Modalidad	Virtual / Presencial
 Destinatarios	Niños y niñas
 Tipo	Individual / Colectiva
 Duración	5 minutos
 Recursos necesarios	Cada niño o niña con su muñeco de peluche

Desarrollo

Primer momento

Cada uno elige su peluche favorito y se acuesta boca arriba sobre el suelo, en un lugar tranquilo.

Segundo momento

Luego, coloca el peluche sobre su panza y se concentra en el movimiento de subida y bajada del abdomen, mientras respira. Cuanto más profundo respire, más se moverá su peluche, aunque, si lo hace suavemente, este no se caerá.



Práctica inspirada en:

Amy Saltzmann <http://www.stillquietplace.com/dr-amy/>