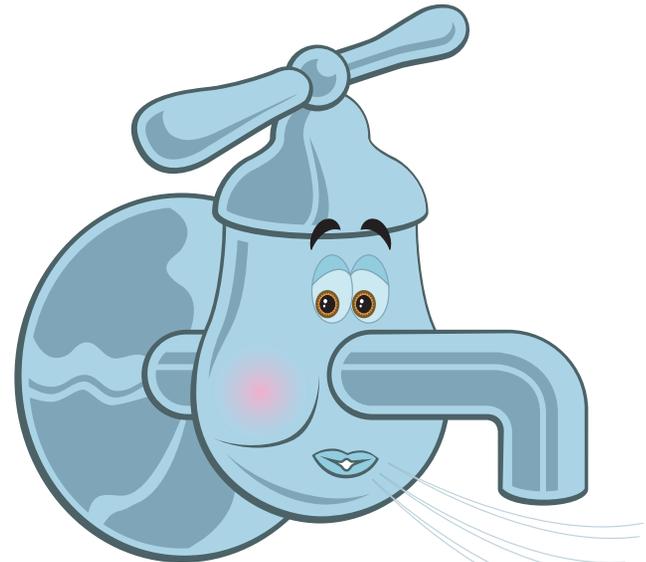




S.T.A.R.

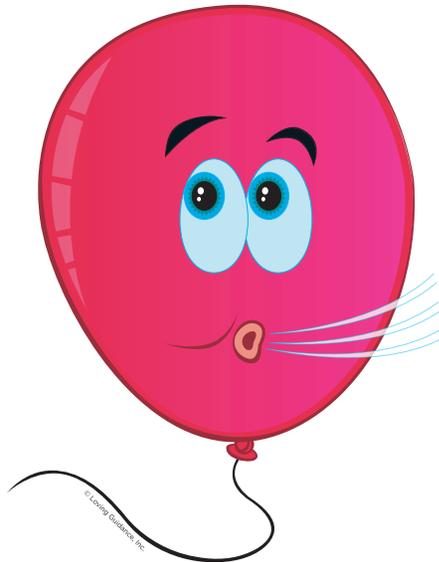
© Loving Guidance, Inc. ConsciousDiscipline.com



© Loving Guidance, Inc.

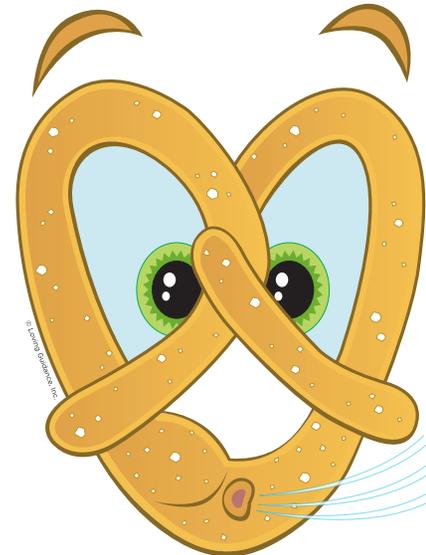
Llave de agua

© Loving Guidance, Inc. ConsciousDiscipline.com



Globo

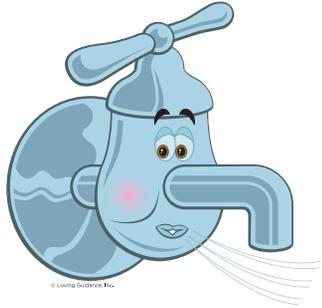
© Loving Guidance, Inc. ConsciousDiscipline.com



© Loving Guidance, Inc.

Pretzel

© Loving Guidance, Inc. ConsciousDiscipline.com



Llave de agua

Extiende tus brazos como si fueran llaves de agua. Aprieta tus brazos, hombros y músculos de la cara. Exhala lentamente haciendo el sonido “sssshhh” y relaja tus músculos drenando la tensión.



S.T.A.R.

Sonríe, **T**oma un respiro profundo, **A**nímate y **R**elájate. Practica la respiración de pancita donde la barriga sale cuando entra el aire, y entra cuando el aire sale. También ayuda a los niños a exhalar más lento de lo que inhalan.



Pretzel

Estando de pie, cruza tus tobillos. Ahora cruza tu muñeca derecha sobre la izquierda, voltea tus manos de tal manera que tus pulgares vean para abajo, junta tus palmas y entrelaza tus dedos. Dobra los codos y suavemente gira las manos hacia tu cuerpo hasta que se apoyen en el centro de tu pecho. Pon tu lengua en tu paladar. Relájate y respira.



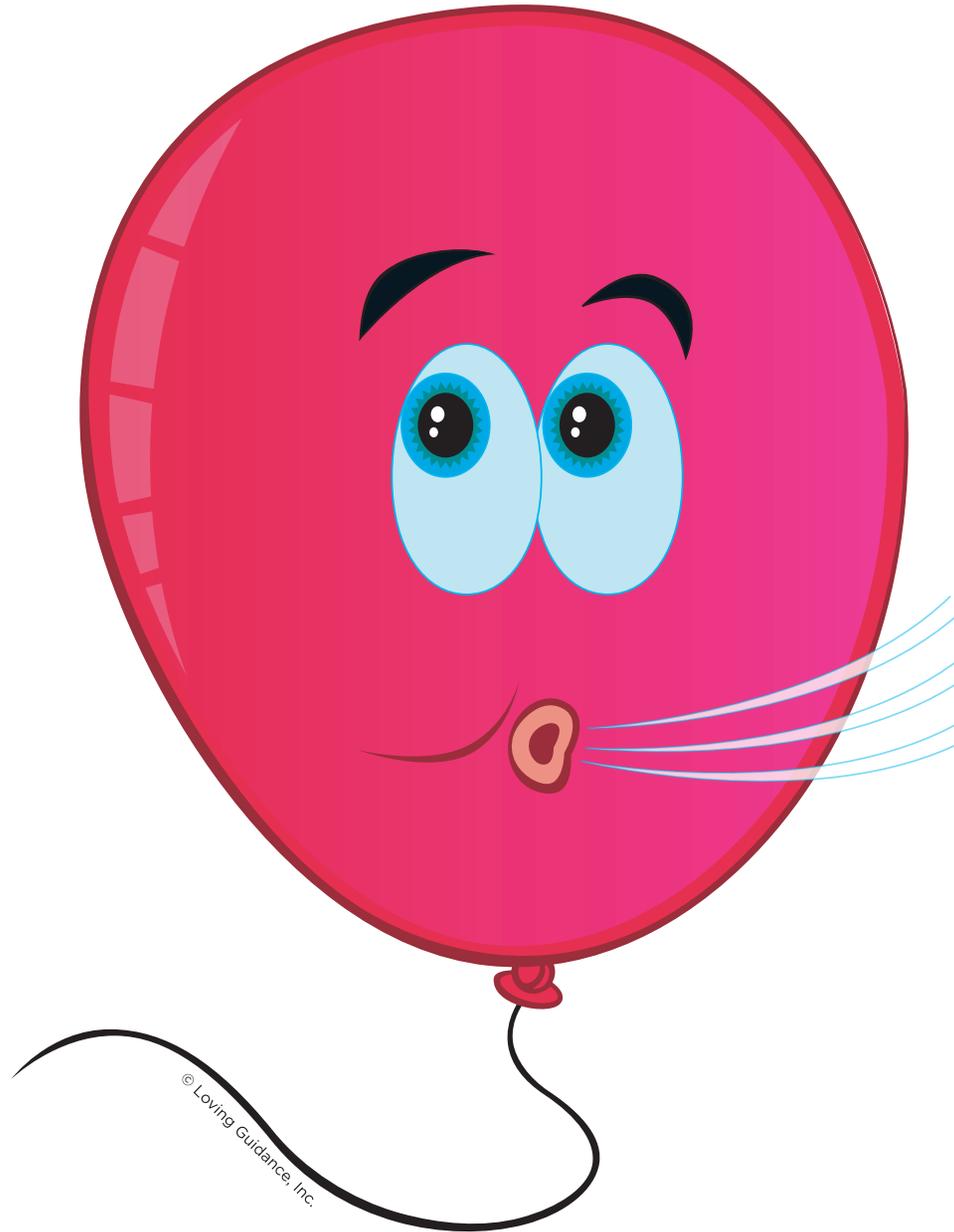
Globo

Coloca tus manos en tu cabeza y entrelaza tus dedos. Respira por la nariz mientras elevas tus brazos inflando un globo imaginario. Suelta el aire del globo apretando tus labios, exhalando despacio, bajando los brazos y haciendo un sonido “pbpbpbpbpbpbpb”.



S.T.A.R.

© Loving Guidance, Inc. ConsciousDiscipline.com



Globo

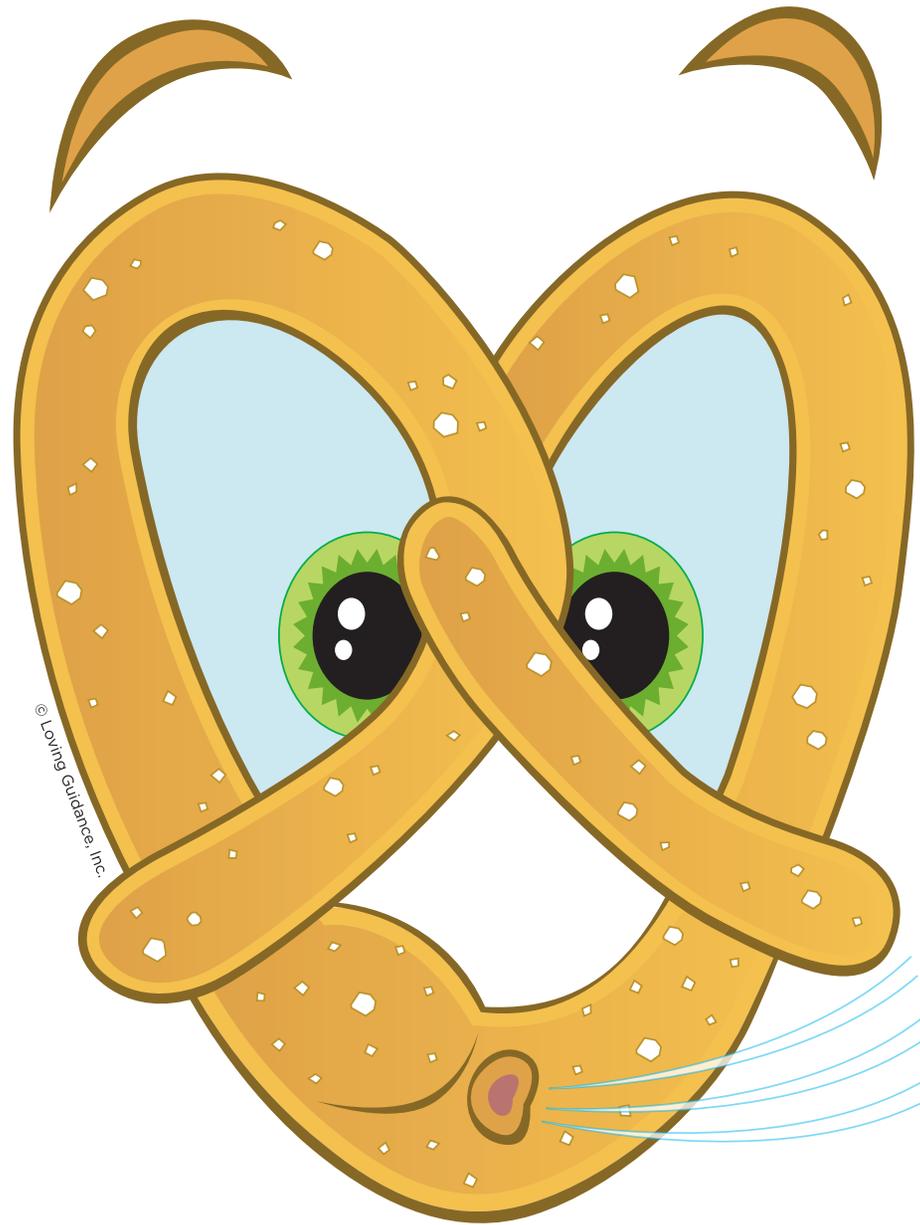
© Loving Guidance, Inc. ConsciousDiscipline.com



© Loving Guidance, Inc.

Llave de agua

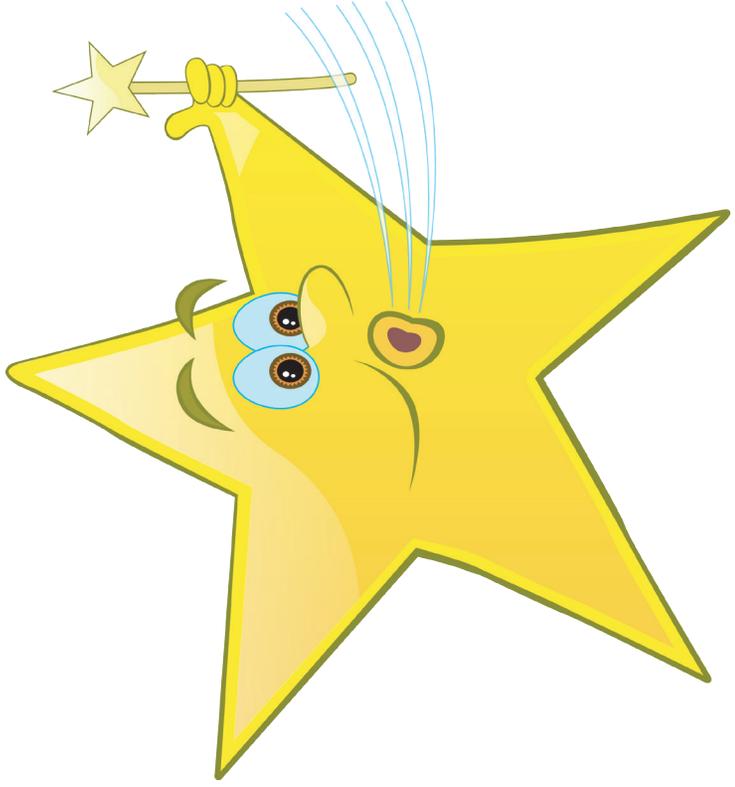
© Loving Guidance, Inc. ConsciousDiscipline.com



© Loving Guidance, Inc.

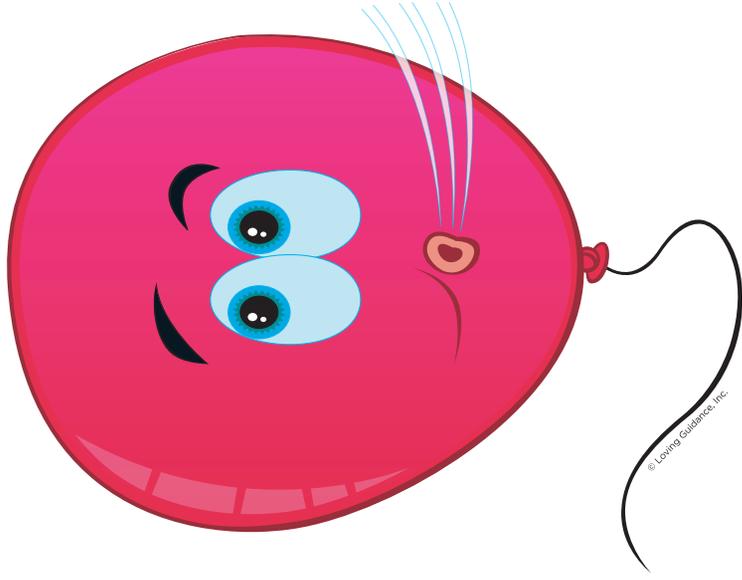
Pretzel

© Loving Guidance, Inc. ConsciousDiscipline.com



S.T.A.R.

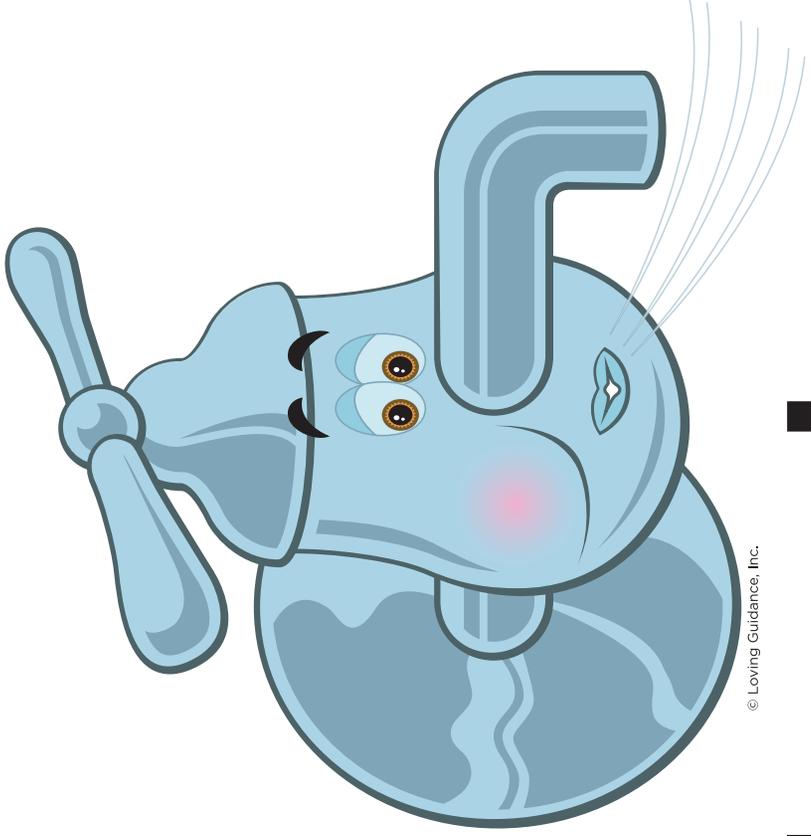
© Loving Guidance, Inc. ConsciousDiscipline.com



© Loving Guidance, Inc.

Globo

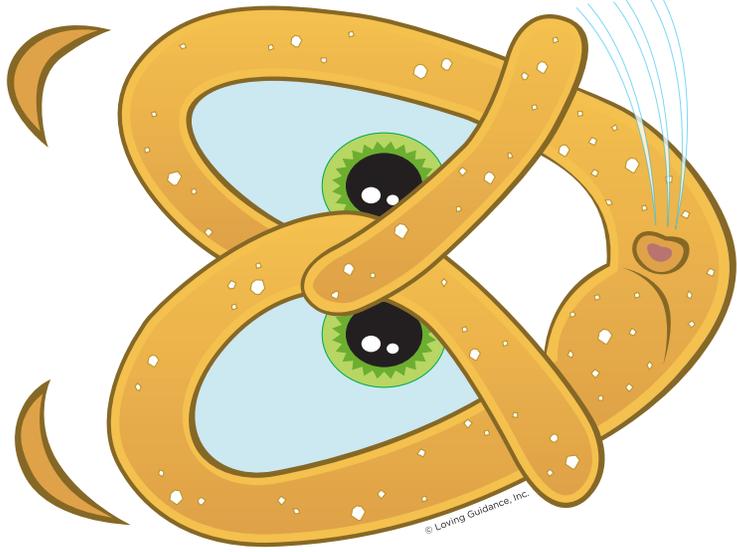
© Loving Guidance, Inc. ConsciousDiscipline.com



© Loving Guidance, Inc.

Llave de agua

© Loving Guidance, Inc. ConsciousDiscipline.com



© Loving Guidance, Inc.

Pretzel

© Loving Guidance, Inc. ConsciousDiscipline.com