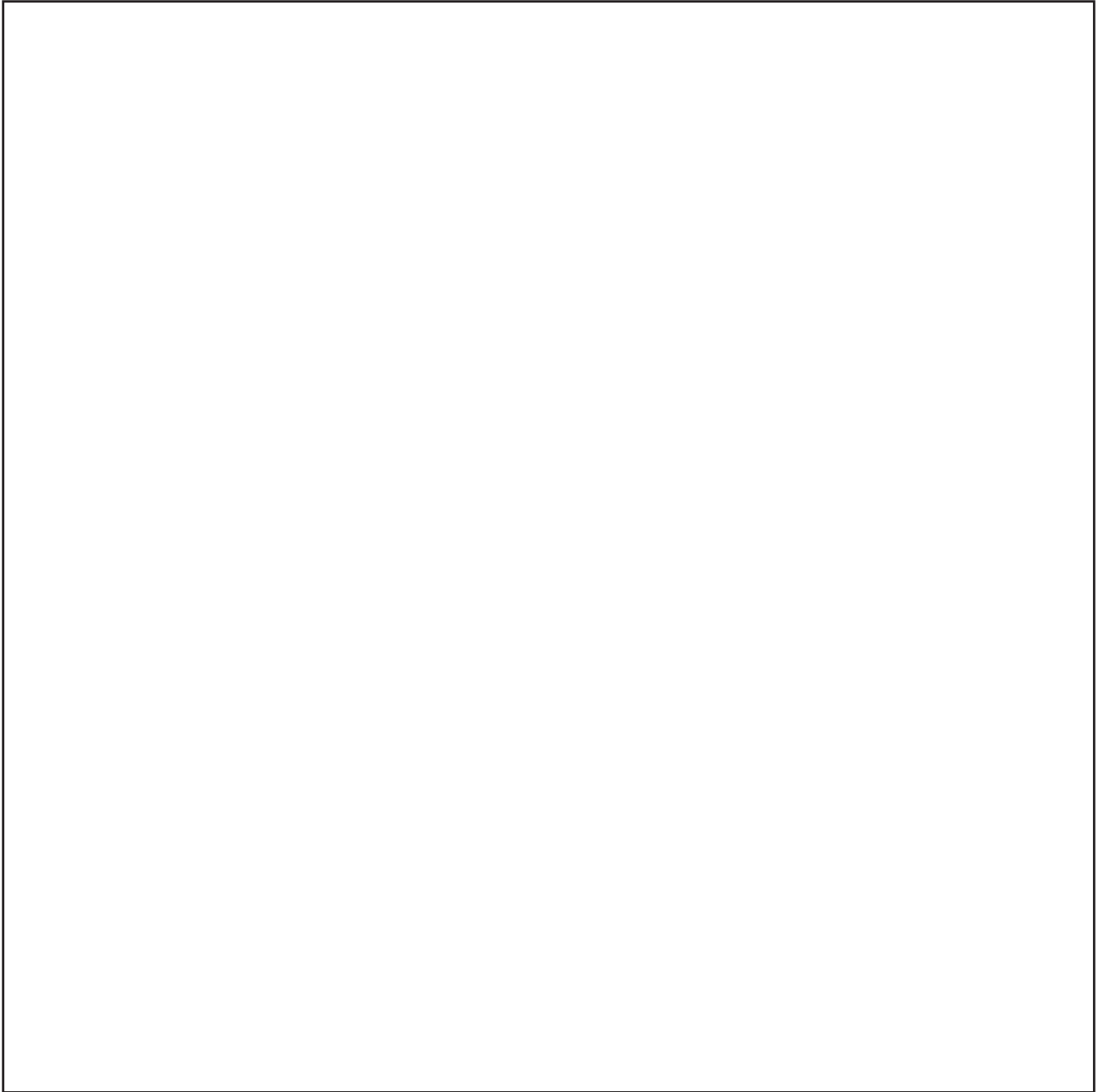


FOLLETO 21:

RESPIRACIÓN PROFUNDA

Dibuja algo cuyo olor te guste:



Pasos para tomar respiraciones profundas relajantes

1. Piensa en algo que te guste oler, como las flores.
2. Respira profundamente por la nariz, como si estuvieras oliendo algo delicioso.
3. Llena los pulmones con aire, como un globo.
4. Sopla el aire por la boca, como si estuvieras soplando burbujas.