

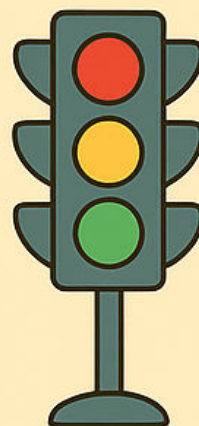
# 5 RUTINAS PSICOMOTRICES

## PARA LA RELAJACIÓN Y EL AUTOCONTROL

### RESPIRACIÓN CON BRAZOS



**Inspirar** subiendo brazos,  
expirar bajándolos.



### SEMÁFORO EMOCIONAL

Rojo; quietos, amarillo:  
balanceo, verde: caminar suave



### SOPLA LA VELA

Inspirar por nariz,  
soplar largo por boca



### SOPLA LA VELA

Unspirar por nariz,  
soplar largo por boca



### EQUILIBRIO CALMANTE

Un pie apoyado,  
mirada fija y  
respiración lenta