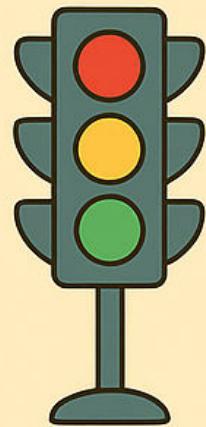


5 RUTINAS PSICOMOTRICES PARA LA RELAJACIÓN Y EL AUTOCONTROL

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