



Estrella de la Respiración



El **estrés** es una parte normal de la vida, ¡incluso para los más pequeños! Enseñarles a manejarlo desde temprana edad es esencial para mantener una **buena salud emocional**.



¡Descubre cómo una **respiración correcta** puede reducir el estrés y equilibrar tu cuerpo con esta divertida técnica!



INDICACIONES:



Descarga el material en esta página para tenerlo a la mano.



Asegúrate de que tu pequeño esté en un lugar cómodo.



Sigue la ilustración y lee en sentido de las manecillas del reloj.



Empieza inhalando, sostén la respiración y exhala, **siguiendo toda la estrella**.



Repite la secuencia de **2 a 3 veces** o hasta **sentir más tranquilidad**.

NESTLÉ por NIÑOS SALUDABLES



Aguanta

Aguanta

Exhala

Inhala

Exhala

Inhala

Aguanta

Inhala

Exhala

Exhala

Inhala

Aguanta

Inhala

Exhala

Aguanta



NESTLÉ por NIÑOS SALUDABLES