

RECORDANDO RESPIRAR

Revise las técnicas de respiración a continuación y seleccione una para completar en clase.

RESPIRACIÓN EN CAJA (4-4-4-4)

Cómo hacerlo: Inhala durante 4 segundos, mantén la respiración durante 4 segundos, exhala durante 4 segundos y haz una pausa de 4 segundos antes de comenzar de nuevo.

Por qué ayuda: Esta técnica calma tu mente, reduce el estrés y te da tiempo para notar cómo te sientes.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Cómo hacerlo: Coloque una mano sobre su vientre. Inhale profundamente por la nariz para expandir su vientre y luego exhale lentamente por la boca.

Por qué ayuda: Esta respiración profunda relaja el cuerpo y ayuda a concentrarse, especialmente cuando se siente abrumado o ansioso.

CONTANDO RESPIRACIONES

Cómo hacerlo: Inhala y exhala de forma natural mientras cuentas cada respiración. Por ejemplo, "1" al inhalar, "2" al exhalar, hasta 10, y luego vuelve a empezar.

Por qué ayuda: Concentrarse en la respiración le ayuda a mantenerse presente, mejora la autoconciencia y calma los pensamientos acelerados.

(continúa más abajo)

RECORDANDO RESPIRAR

PLAN DE ACCIÓN

La próxima vez que tenga que afrontar emociones desafiantes, las gestionaré yo mismo...

Planeo hacer una pausa diaria para...

Una forma en la que puedo hacer una pausa para trabajar en mis emociones en la escuela es...

Una forma en la que puedo hacer una pausa para trabajar en mis emociones fuera de la escuela es...

