



LAS NUBES: APRENDE A RESPIRAR CUANDO LAS EMOCIONES SE DESBORDAN.

¿Algunas vez has sentido en tu interior emociones que no te permiten concentrarte, realizar tus actividades o estar atenta o atento, y estas emociones son como nubes oscuras que nublan tu día?



Cada emoción tiene un propósito y nos ayudan a reaccionar ante alguna situación. Te invitamos a reconocer tus emociones, expresarlas y manejarlas a través de la respiración.



¡PRACTIQUEMOS LOS SIGUIENTES PASOS!

Paso 1: Respiramos lento y profundo y soplamos la nube del miedo...



Paso 2: Vamos a despejar la nube de la rabia, respiramos nuevamente y soplamos ...



Paso 3: Poco a poco nuestro cielo se va despejando de la ansiedad... **ahora soplamos** con energía la nube de la ansiedad...



Paso 4: Vamos a despejar la nube del desánimo, soplamos con mucha energía y vemos que se puede ir muy muy lejos.



¡Mira ahora! El cielo se ha despejado, ahora sentimos mayor tranquilidad en nuestro cuerpo y mente.



**TE INVITAMOS A PRACTICAR ESTA RESPIRACIÓN EN FAMILIA.
¡JUNTOS Y JUNTAS PODEMOS DESPEJAR LAS NUBES OSCURAS!**