

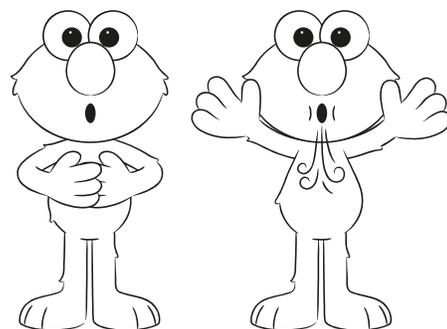
Poses de la naturaleza

Estar conscientes de nuestro cuerpo y nuestra respiración son excelentes maneras de mantenernos sanos y fuertes. Practiquen la estrategia de estas poses inspiradas en la naturaleza durante el día o cuando los niños necesiten calmarse, concentrarse o recargar energías.

Respiración de volcán

A veces los grandes sentimientos se sienten como un volcán dentro de nosotros. ¡Ayudemos a que la lava salga del cuerpo!

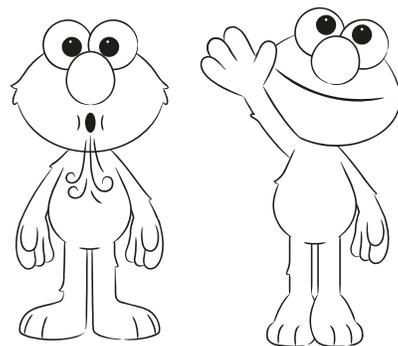
Comiencen con las manos juntas frente a su pecho. Respiren lentamente por la nariz y muevan los brazos hacia arriba. ¡La lava caliente está subiendo y saliendo! Exhalen lentamente por la boca mientras mueven los brazos hacia abajo.



¡Toca las estrellas!

Estirarnos le da energía a nuestro cuerpo y nos ayuda a notar nuestros sentimientos.

Pónganse de pie con el cuerpo erguido y los brazos a los lados del cuerpo. Inhalen lenta y profundamente por la nariz y exhalen lentamente por la boca. Pónganse de puntillas y extiendan un brazo hacia arriba y luego el otro brazo, lo más alto posible como queriendo tocar las estrellas.



¡Erguido como un árbol!

Estar en armonía y en contacto con la naturaleza permite que nuestro cuerpo esté consciente de los sentimientos y de nuestra fuerza interior.

Párense con los pies juntos. Levanten ligeramente un pie y apóyenlo contra el tobillo de la otra pierna. Pueden también mover el pie más hacia arriba (por encima del tobillo). Extiendan y balanceen los brazos como si fueran las ramas de un árbol. Inhalen lentamente por la nariz y exhalen lentamente por la boca.

