

## ⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

### Calentamiento

### (ACTIVACIÓN)

- Consiste en un calentamiento y activación corporal.
- Se frota las manos con energía, los brazos, el tronco, las piernas (derecha e izquierda).
- Luego se repite en la cara: frente, ojos (se mueven en todas las direcciones), la boca (haciendo muecas, los labios, etc.).
- Se finaliza haciendo varias respiraciones profundas y dándose un gran abrazo a sí mismos/as.

