



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Respiración del "Tobogán"

(ACTIVACIÓN)

- El alumnado está de pie, con la columna firme y alargada y los pies separados al ancho de las caderas.
- Mientras el/la docente les da instrucciones:
"Inhalamos llevando los brazos hacia el frente. Inhala un poco más y lleva los brazos hacia los costados, y un poco más subiéndolos hacia arriba. Luego exhala fuerte haciendo el sonido «Aaaaa...» y deja caer los brazos".
- Repetir de 4 a 6 veces.

