



### El Globo

Pon las manos unidas sobre tu cabeza, respira profundamente por la nariz extendiendo los brazos hacia arriba sin soltar las manos. Luego exhalar por la boca llevando los brazos hacia abajo y haciendo el sonido de un globo que se desinfla



### El Grifo

Poner los brazos estirados y tensos al frente con las manos empuñadas, inhalar aire por la nariz y luego exhalar por la boca lentamente haciendo el sonido "Shhhhh".



### La Flor y la Vela

Inhala aire por la nariz imaginando que hueles una flor y luego exhala lentamente como si soplara una vela.



### El Dedo Pulgar

Pon uno de tus pulgares levantados frente a tu boca, luego inhala aire profundamente por la nariz y luego sopla tu dedo y hazlo volar con distintos movimientos (forma de ocho, arriba y abajo, etc.)