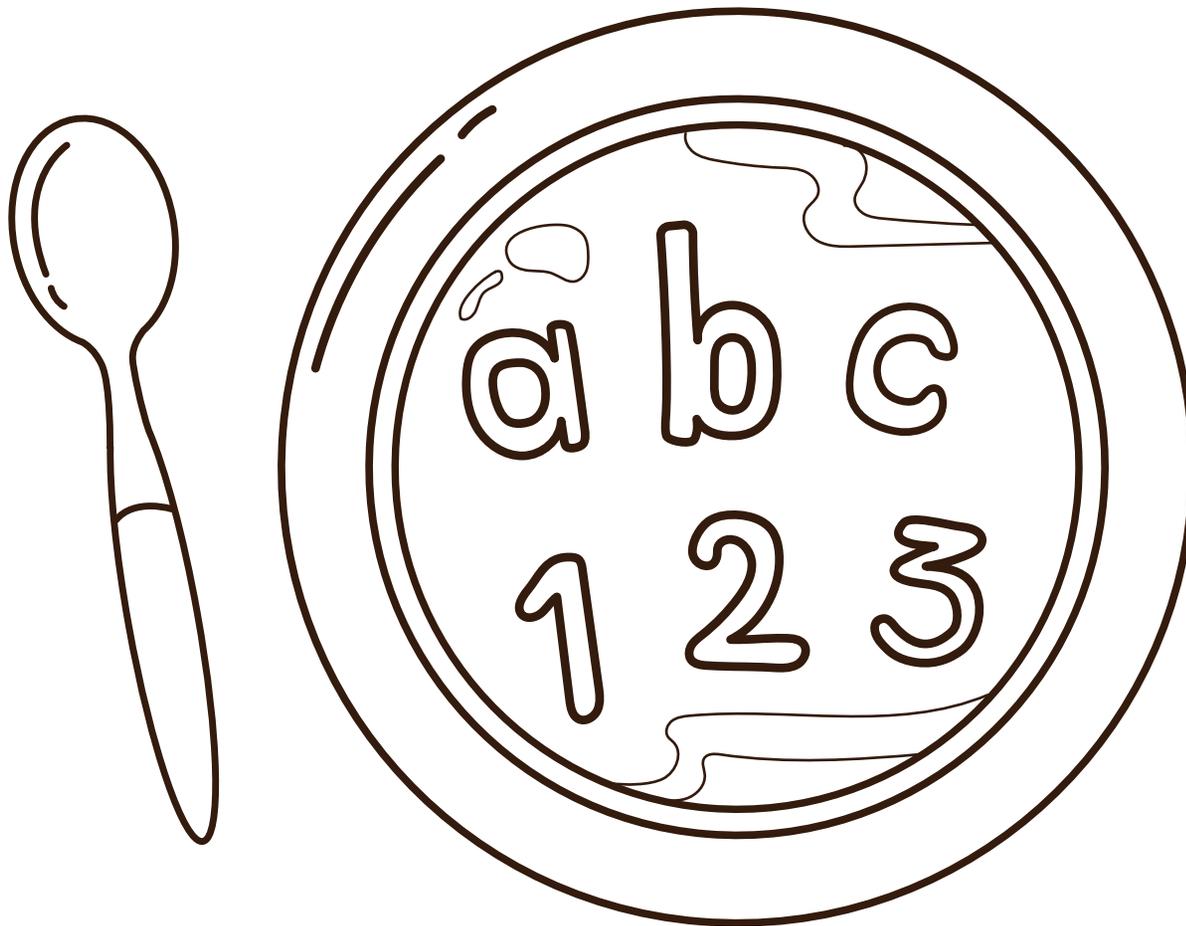


EJERCICIO DE RESPIRACIÓN CON SOPA DE LETRAS



The
Children's
Reading
Foundation

Esta actividad con la sopa de letras ayudará a su niño a practicar la atención plena y comprender sus emociones al ejercitar la respiración soplando en este plato de sopa caliente.



1. Ayude a su niño a practicar respiraciones largas tomando una respiración profunda y sosteniéndola mientras traza una línea a lo largo del mantel individual con su dedo. Luego, pídale que exhale con un largo suspiro mientras traza otra línea en el mantel por segunda vez. Repitan la actividad.

2. Ayude a su niño a practicar respiraciones cortas tomando una respiración profunda y exhalando en tres respiraciones rápidas mientras toca las letras a, b y c. Repitan la actividad.

3. Ayude a su niño a practicar respiraciones cortas tomando una respiración profunda y exhalando tres respiraciones breves mientras toca los números 1, 2 y 3. Repitan la actividad.

4. Ayude a su niño a practicar su respiración combinando los pasos uno, dos y tres en una secuencia rápida.

***Actividad adicional:** colorear también promueve la atención plena. Coloreen el mantel individual y el plato de sopa.

