

Respiración del Oso

Bear Breathing



- 1 Como un oso tranquilo, inhalo por la nariz contando hasta tres y exhalo por la boca contando hasta cuatro.

Sit like a calm bear.

I breathe in through my nose counting to three and breathe out through my mouth counting to four.

Como el oso,
estoy a salvo y tranquilo.

Like the bear, I am safe and calm.

Respiración del Arcoíris

Rainbow Breathing



♥ Lo que siento está bien, ♥
respiro y pasa.

Whatever I feel is okay.
I breathe and it flows.

Respiración de la Flor

Flower Breathing



- 1 Inhala como si oliera una flor.
Exhalo despacio por la boca.

I breathe in like smelling a flower.
I breathe out slowly.

Respiro suave
y me doy una pausa,
I breathe softly and take a pause.

Respiración de la Vela

Candle Breathing



- 1 Inhala por la nariz.
Soplo despacio como apagando
una vela.

I breathe in through my nose.
I blow gently like a candle.

Respiro suave
y me doy una pausa,
I breathe softly and take a pause.

Respiración con las Manos

Hands Breathing



1 Subo el dedo y respiro.

I breathe in as my finger goes up.

Bajo el dedo y suelto.

I breathe out as my finger goes down.

Respiro suave
y me doy una pausa.