

# Respirando para controlar mis emociones

Para hacer esta respiración: siéntate en una posición cómoda y pon los dos pies en el piso.

Puedes pasar tus dedos por las líneas para guiarte mientras haces la respiración



**1**

Inhala lenta y profundamente por la nariz por 4 segundos

**2**

Cuando hayas tomado todo el aire que puedas, retenlo por 4 segundos

**Respiración cuadrada**

Luego de botar todo el aire, siente cómo está tu cuerpo y repite este ejercicio 5 veces

**4**

Exhala por la boca por 8 segundos

**3**



# Respirando para controlar mis emociones

**Apunta cuándo utilizaste la respiración cuadrada y si te ayudó o no**

