



# Respira



«Cuando estás nervioso, eres como una bola de nieve que se agita. Toda la purpurina está moviéndose y la cabeza no puede ni pensar. Pero si empiezas a respirar profundamente, la purpurina va cayendo al suelo hasta que todo el agua se queda limpia, transparente»

1.-Elige la opción correcta haciendo click sobre ella.  
Puede haber más de una opción correcta

<p>a) El barquito de papel</p> 	<p>Se trabaja con la parte baja de los pulmones (respiración abdominal)</p>	<p>Se trabaja con la parte alta de los pulmones</p>	<p>Imaginamos que tenemos una barca de papel en nuestra tripa</p>
<p>b) Globo</p> 	<p>El objetivo es aumentar la capacidad pulmonar</p>	<p>Se trabaja con la parte media de los pulmones.</p>	<p>El objetivo es aprender a inspirar más lentamente</p>
<p>c) Oler flores</p> 	<p>Imaginas que hueles una rosa, menta, lavanda, los pinos, el mar, tierra mojada después de la lluvia...</p>	<p>Juntas las manos y las subes bien alto cuentas hasta cinco y después explotas y bajas las manos</p>	<p>El objetivo es aprender a inspirar más lentamente</p>
<p>d) Cohete</p> 	<p>Se trabaja con la parte alta de los pulmones. Los brazos nos pueden ayudar</p>	<p>Juntas las manos y las subes bien alto cuentas hasta cinco y después explotas y bajas las manos</p>	<p>Los brazos te pueden ayudar a respirar con la parte alta de los pulmones</p>
<p>e) Árbol</p> 	<p>Se trabaja con la parte alta, media y baja de los pulmones (respiración abdominal, torácica y clavicular)</p>	<p>Para respirar con todas las partes de los pulmones a la vez, la mamá le invita a imaginar que es un árbol que se va llenando de hojas y manzanas rojas</p>	<p>Puedes pensar que eres un árbol, un árbol que crece</p>