

MEDITACIÓN DE LA ESTRELLA

Esta actividad es ideal para cualquier momento del día, sirve para enseñarles a nuestros niñ@s a respirar de manera consciente y claramente cuando están alterad@s, puede ser un recurso de gran ayuda.

Para usarla, puedes poner musica relajante de fondo o solo con tu voz, guiar el ejercicio. Coloca tu dedo en el número 1 y siguiendo las flechas inhala y exhala de manera consciente, repite las veces que sea necesario hasta que tu peque@ o tu se sientan tranquil@s.

