



Respiración del Arcoiris

Te invitamos a realizar la siguiente actividad. Sigue los siguientes pasos:

- Pinta o colorea el Arcoiris con distintos colores
 - Ahora, ponte cómodo/a sentándote en el suelo o en una silla (o donde te sientas mejor).
 - Inhala por la nariz y con la vista repasa el color del arcoiris de una nube a otra (de un lado a el otro lado)
 - Exhala por la nariz y con la vista repasa otro color del arcoiris de una nube a otra (de un lado a el otro lado).
 - Repite 3 veces la actividad.
-