

# Respiración con burbujas

## PROPOSITO // OBJETIVO //

- Practicar la respiración profunda
- Fomentar el tiempo al aire libre para los estudiantes.

- La respiración de burbujas es una actividad de atención plena
- Soplar burbujas promueve la respiración con una exhalación prolongada, lo que puede calmar tanto el sistema nervioso como la mente cuando esta sobrecargada.

## INSTRUCCIONES //

### Materiales

- Burbujas (individuales o en recipiente grande)
- Varitas de burbujas individuales (si comparten un recipiente grande)

### Montaje

1. Proporciona burbujas a los estudiantes mientras caminan o durante el tiempo al aire libre.

### Aplicación

- Inhale por la nariz y sienta que tu estomago se llena de aire, luego exhala lentamente por la boca para soplar algunas burbujas.
- Puedes seguir las burbujas con tus ojos, contarlas o simplemente disfrutarlas.
- Pregunta a los estudiantes cómo se sintieron después de practicar la respiración profunda.
- Invita a los estudiantes a practicar esta respiración incluso cuando no tengan burbujas (use burbujas imaginarias)

### ¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse