

# Ejercicio antiestrés: FLOR Y VELA

Este es un ejercicio simple que fomenta la respiración profunda, una forma de relajarse. Imagina que tienes una flor que huele muy bien en una mano y una vela que arde lentamente en la otra.

- Inhala lentamente por la nariz mientras hueles la flor.
- Exhala lentamente por la boca mientras apagas la vela.
- Repite algunas veces.



# Ejercicio antiestrés: GATO PEREZOSO

**Este ejercicio libera la tensión muscular.**

- Imagina que eres un gato perezoso que acaba de despertar de una hermosa siesta.
- Da un gran bostezo y lanza un pequeño maullido
- Ahora estira los brazos, las piernas y la espalda, lentamente como un gato, y relájate.



Save the Children.

# Ejercicio antiestrés: TORTUGA

Este ejercicio libera la tensión muscular. Imagina que eres una tortuga que va a dar un paseo lento y relajado.

- ¡Oh no, ha empezado a llover!
- Acurrúcate bien debajo de tu caparazón durante unos diez segundos.
- El sol vuelve a salir, así que sal de tu caparazón y vuelve a tu caminata.
- Repite varias veces, asegurándote de terminar con una caminata para que tu cuerpo se relaje por completo.



# Ejercicio antiestrés: EL LIMÓN

Este ejercicio te puede ayudar a liberar la tensión muscular. Imagina que tienes un limón en la mano.

- Intenta llegar hasta el árbol y recoger un limón con cada mano.
- Exprime los limones con fuerza para sacar todo el jugo: exprime, exprime, exprime.
- Tira los limones al suelo y relaja tus manos.
- Luego repite, ¡hasta que tengas suficiente jugo para un vaso de limonada!
- ¡Después de tu último apretón y lanzamiento, sacude las manos para relajarte!

