

Respiración Profunda

Inhala contando hasta 3



Respiración Profunda

Exhala contando hasta 3



Respiración Profunda

Inhala contando hasta 3



Respiración Profunda

Exhala contando hasta 3



Técnica 5-4-3-2-1



5 cosas que puedes ver



4 cosas que puedes tocar



3 cosas que puedes escuchar



2 cosas que puedes oler



1 cosa que puedes saborear

Técnica 5-4-3-2-1



5 cosas que puedes ver



4 cosas que puedes tocar



3 cosas que puedes escuchar



2 cosas que puedes oler



1 cosa que puedes saborear