



## Respiración con globos

Vamos a hinchar un globo, lo más grande que podamos imaginar.

Nos tumbamos en el suelo y vamos a llenar nuestros pulmones de aire, al hacerlo se irá hinchando nuestra barriga.

Podemos poner un objeto o nuestras manos para ver como se hincha y cómo se deshinch.

A la señal acordada se coge el aire y después se va soltando poco a poco.



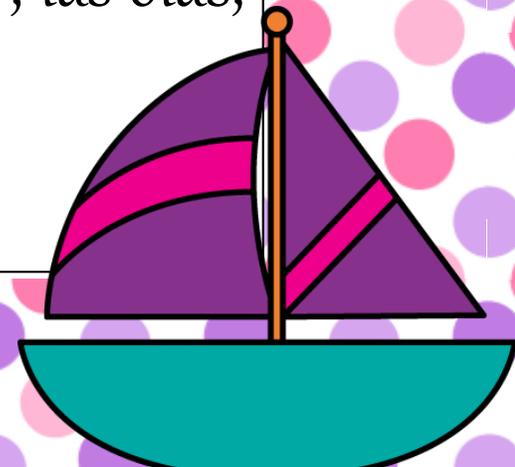
## Técnica de la visualización

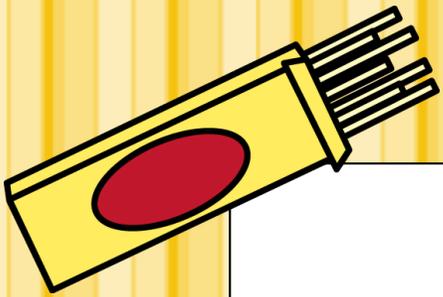
Nos tumbamos en el suelo y cerramos los ojos.

Escuchamos música relajante y comenzamos a respirar tranquilamente, sintiendo la respiración (con las manos en la barriga)

Y comenzamos con ejercicios de visualización, que imaginen que están en un sitio que les gusta y les relaja.

Por ejemplo una playa, deben imaginar la arena, la brisa del mar, las olas, un barco, las gaviotas, el calorcito, etc.





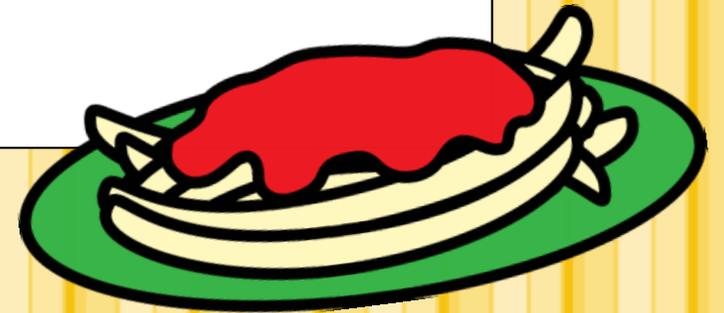
## Test del spaguetti

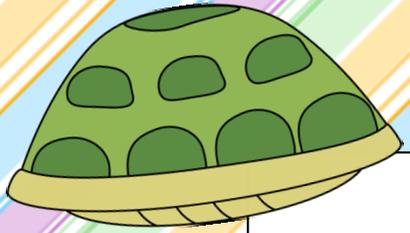
Vamos a imaginar que nuestro cuerpo es un spaguetti.

Escuchamos música relajante y comenzamos a respirar tranquilamente, sintiendo la respiración (con las manos en la barriga).

Nos vamos a concentrar en aquellas partes de nuestro cuerpo que sentimos rígidas, como un spaguetti sin hacer.

Debemos relajarnos para intentar relajar nuestro cuerpo y convertirlo en un spaguetti cocinado y flexible.





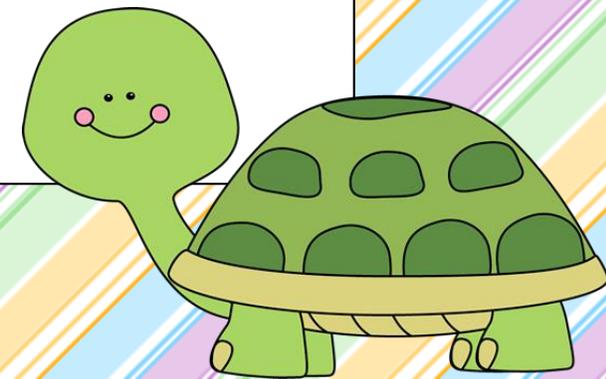
## Técnica de la tortuga

Vamos a imaginar que somos tortugas.

Nos metemos dentro de nuestro caparazón e intentamos controlar nuestros impulsos.

Relajamos los brazos, las manos, los pies, las piernas y todo nuestro músculos poco a poco, respirando lenta y profundamente.

Pensando en cosas bonitas y agradables y las emociones desagradables las dejamos fuera de nuestro caparazón.





## Burbujas con el pompero

Vamos a coger el pompero y vamos a soplar hasta conseguir hacer una burbuja de jabón.

Debemos soplar poquito a poco para evitar que la burbuja se explote.

Podemos ayudarnos contando para que la respiración sea más lenta y la burbuja no se rompa.

Cuando hayamos conseguido una burbuja lo más grande posible, soplamos suavemente para que se vaya. Y repetimos el proceso.





## Policías de los malos pensamientos

Somos policías del tráfico de malos pensamientos. Nuestra labor es hacer que se vayan.

Cuando los veamos tenemos que decir “¡Fuera de aquí!”, “¡Basta!” o con imágenes como pensar en una señal de stop o un semáforo en rojo. Después de realizar la detención del pensamiento hay que pensar en algo positivo.

Es muy útil para evitar que vayan en aumento.

