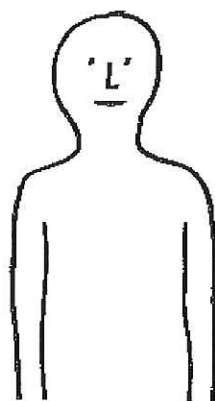


Signos vitales: respirar

Inspira y expira varias veces. Descubre dónde sientes tu aliento (marca lo que corresponda).

- | | | | |
|--------------------------|---------------|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Pecho | <input type="checkbox"/> | Nariz |
| <input type="checkbox"/> | Estómago | <input type="checkbox"/> | Boca |
| <input type="checkbox"/> | Caja torácica | <input type="checkbox"/> | Garganta |
| <input type="checkbox"/> | Otro _____ | | |

¿Dónde lo ubicas si cambias la duración de la respiración? (dibuja una flecha)



Corta

Media

Larga



Es frecuente que, cuando estamos tensos, nuestra respiración se centre en el pecho.

Prestar atención a la respiración es una forma de anclarnos en el instante presente. Siempre está aquí para volver a ella si nuestra atención salta hacia el futuro o el pasado.

