

# RESPIRA Y DIBUJA CON WILLY

¡EMPECEMOS!

Edad: 9 a 11 años



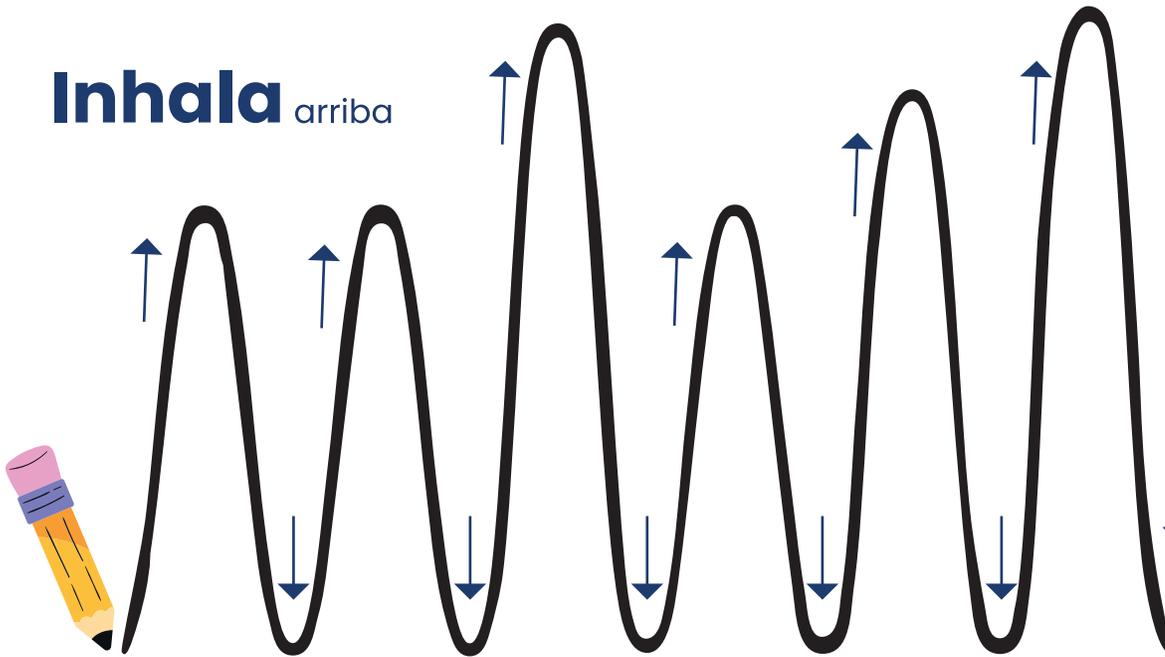
## Materiales

- ✓ Un lápiz o marcador.
- ✓ La hoja de actividad impresa.
- ✓ Un espacio tranquilo.
- ✓ ¡Ganas de relajarte y sentirte mejor!

## ¿Cómo funciona?

Cuando sientas enojo, tristeza o estrés... respira. Usa tu lápiz para seguir una línea continua mientras inhalas y exhalas lentamente. El truco está en mover tu mano al mismo ritmo que tu respiración. ¡Verás cómo te sientes más tranquilo al terminar!

**Inhala** arriba



**Exhala** abajo

