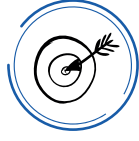


RECTÁNGULO MÁGICO

Orientación



DURACIÓN:
5 minutos



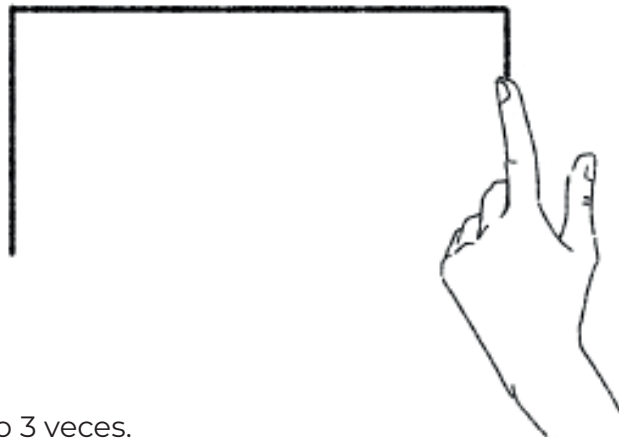
INTENCIÓN:
Relacionar la respiración consciente con la sensación de paz y tranquilidad



INSTRUCCIONES:

Reúne a los miembros de la familia y explica que van a realizar una actividad para relajar la mente.

1. Pedir que se pongan de pie.
2. Modelar el ejercicio mientras se comparten las instrucciones.
3. Solicitar a los participantes que con su dedo índice tracen un rectángulo grande en el aire.
4. Empezar por la línea vertical del lado izquierdo, de abajo hacia arriba, inhalando profundamente y contando mentalmente hasta cinco.
5. Iniciar la línea horizontal superior de izquierda a derecha, exhalando suavemente, contando hasta 7.
6. Trazar la línea vertical del lado derecho, de arriba hacia abajo, volviendo a inhalar mientras cuentan hasta 5.
7. Cerrar el rectángulo, trazando la línea horizontal inferior de derecha a izquierda, exhalando suavemente y contando hasta el 7.



8. Repetir el ejercicio 2 o 3 veces.
9. Preguntar: ¿por qué creen que este ejercicio se llama "Rectángulo Mágico?", ¿qué descubrieron?, ¿en qué momento necesitan hacer "magia"?

