



# Respiración Abdominal



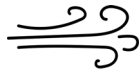
## 1. ¿Cómo usas Respiración Abdominal?

¡Practica, luego haz un dibujo de ti usando la estrategia!

1. Pon tus manos sobre tu barriga.	
2. Respira profundamente para llenar tu barriga de aire.	
3. Aguanta la respiración y cuenta hasta 5.	
4. Suelta lentamente todo el aire.	

## 2. ¿Cómo te sientes después de usar Respiración Abdominal?

Circula la nube que se parece a cómo te sientes.



## 3. ¿Cuándo podría usar Respiración Abdominal para sentirse mejor?

Dibuja o escribe tus ideas.