



Tome un Descanso



¡Alístense!



Hagan espacio y estírense para que todos tengan suficiente espacio personal.



Instrucciones:

1. Primero, inhalen y exhalen profundamente. Ahora inhalen y exhalen profundamente otra vez mientras estiran los brazos hacia el cielo.
2. Luego, acerquen la mano derecha al pie izquierdo y levántense lentamente. Repitan esto con su mano izquierda alcanzando hacia su pie derecho.
3. Ahora, hagan cinco sentadillas. Asegúrense de mantener su peso sobre sus talones. ¡Deberían poder levantar los dedos del suelo!
4. Después de eso, hagan algunas pequeñas patadas cruzadas cerca del piso.
5. Luego, marchen en su lugar subiendo las rodillas. Luego, mientras todavía están marchando, hagan pequeños círculos con los brazos a los lados de su cuerpo.
6. Por último, inhalen y exhalen profundamente mientras estiran los brazos hacia el cielo.

Puntos de Conversación Familiar:

Conversen y escriban o dibujen sus respuestas en el espacio provisto.

1. El estiramiento y la relajación que hicimos ayudan a prevenir lesiones y mejorar la flexibilidad. ¿Pueden pensar en otro estiramiento para sus piernas?
2. ¿Qué tipo de actividades podrían hacer para relajarse cuando se sienten estresados?