



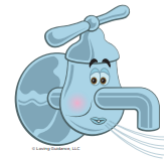
Drain

Extend arms out, pretending your arms are faucets. Tighten arm, shoulder, and face muscles. Exhale slowly making a "sssshhh" sound and release all your muscles, draining out the stress.



S.T.A.R.

Smile, **T**ake a deep breath **A**nd **R**elax. Encourage belly breathing where the tummy goes out when the air goes in, and in when the air goes out. Also help children learn to exhale slower than they inhale.



Drain

Extend arms out, pretending your arms are faucets. Tighten arm, shoulder, and face muscles. Exhale slowly making a "sssshhh" sound and release all your muscles, draining out the stress.



S.T.A.R.

Smile, **T**ake a deep breath **A**nd **R**elax. Encourage belly breathing where the tummy goes out when the air goes in, and in when the air goes out. Also help children learn to exhale slower than they inhale.



Pretzel

Standing up, cross your ankles. Now cross your right wrist over left, turn your hands so your thumbs are facing the floor, put palms together and interlace fingers. Bend your elbows out and gently turn your hands down and toward your body until they rest on the center of your chest. Put your tongue on the roof of your mouth. Relax and breathe.



Balloon

Place your hands on top of your head and interlace your fingers. Breathe in through your nose as you raise your arms, inflating an imaginary balloon. Release the air in the balloon by pursing your lips, exhaling slowly, lowering your arms and making a "pbbppbpbpb" sound.



Pretzel

Standing up, cross your ankles. Now cross your right wrist over left, turn your hands so your thumbs are facing the floor, put palms together and interlace fingers. Bend your elbows out and gently turn your hands down and toward your body until they rest on the center of your chest. Put your tongue on the roof of your mouth. Relax and breathe.



Balloon

Place your hands on top of your head and interlace your fingers. Breathe in through your nose as you raise your arms, inflating an imaginary balloon. Release the air in the balloon by pursing your lips, exhaling slowly, lowering your arms and making a "pbbppbpbpb" sound.



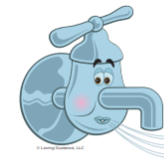
Drain

Extend arms out, pretending your arms are faucets. Tighten arm, shoulder, and face muscles. Exhale slowly making a "sssshhh" sound and release all your muscles, draining out the stress.



S.T.A.R.

Smile, **T**ake a deep breath **A**nd **R**elax. Encourage belly breathing where the tummy goes out when the air goes in, and in when the air goes out. Also help children learn to exhale slower than they inhale.



Drain

Extend arms out, pretending your arms are faucets. Tighten arm, shoulder, and face muscles. Exhale slowly making a "sssshhh" sound and release all your muscles, draining out the stress.



S.T.A.R.

Smile, **T**ake a deep breath **A**nd **R**elax. Encourage belly breathing where the tummy goes out when the air goes in, and in when the air goes out. Also help children learn to exhale slower than they inhale.



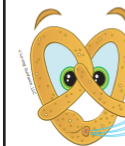
Pretzel

Standing up, cross your ankles. Now cross your right wrist over left, turn your hands so your thumbs are facing the floor, put palms together and interlace fingers. Bend your elbows out and gently turn your hands down and toward your body until they rest on the center of your chest. Put your tongue on the roof of your mouth. Relax and breathe.



Balloon

Place your hands on top of your head and interlace your fingers. Breathe in through your nose as you raise your arms, inflating an imaginary balloon. Release the air in the balloon by pursing your lips, exhaling slowly, lowering your arms and making a "pbbppbpbpb" sound.



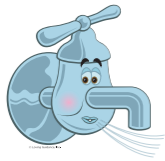
Pretzel

Standing up, cross your ankles. Now cross your right wrist over left, turn your hands so your thumbs are facing the floor, put palms together and interlace fingers. Bend your elbows out and gently turn your hands down and toward your body until they rest on the center of your chest. Put your tongue on the roof of your mouth. Relax and breathe.



Balloon

Place your hands on top of your head and interlace your fingers. Breathe in through your nose as you raise your arms, inflating an imaginary balloon. Release the air in the balloon by pursing your lips, exhaling slowly, lowering your arms and making a "pbbppbpbpb" sound.



Llave de agua

Extiende tus brazos como si fueran llaves de agua. Aprieta tus brazos, hombros y músculos de la cara. Exhala lentamente hacienda el sonido "ssssshhh" y relaja tus músculos drenando la tensión.



S.T.A.R.

Sonríe, **Toma** un respiro profundo, **Ánimate** y **Relájate**. Practica la respiración de pancita donde la barriga sale cuando entra el aire, y entra cuando el aire sale. También ayuda a los niños a exhalar más lento de lo que inhalan.



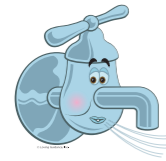
Pretzel

Estando de pie, cruza tus tobillos. Ahora cruza tu muñeca derecha sobre la izquierda, volteas tus manos de tal manera que tus pulgares vean para abajo, junta tus palmas y entrelaza tus dedos. Dobla los codos y suavemente gira las manos hacia tu cuerpo hasta que se apoyen en el centro de tu pecho. Pon tu lengua en tu paladar. Relájate y respira.



Globo

Coloca tus manos en tu cabeza y entrelaza tus dedos. Respira por la nariz mientras elevas tus brazos inflando un globo imaginario. Suelta el aire del globo apretando tus labios, exhalando despacio, bajando los brazos y hacienda un sonido "pbbpbbpbbpbbp".



Llave de agua

Extiende tus brazos como si fueran llaves de agua. Aprieta tus brazos, hombros y músculos de la cara. Exhala lentamente hacienda el sonido "ssssshhh" y relaja tus músculos drenando la tensión.



S.T.A.R.

Sonríe, **Toma** un respiro profundo, **Ánimate** y **Relájate**. Practica la respiración de pancita donde la barriga sale cuando entra el aire, y entra cuando el aire sale. También ayuda a los niños a exhalar más lento de lo que inhalan.



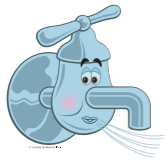
Pretzel

Estando de pie, cruza tus tobillos. Ahora cruza tu muñeca derecha sobre la izquierda, volteas tus manos de tal manera que tus pulgares vean para abajo, junta tus palmas y entrelaza tus dedos. Dobla los codos y suavemente gira las manos hacia tu cuerpo hasta que se apoyen en el centro de tu pecho. Pon tu lengua en tu paladar. Relájate y respira.



Globo

Coloca tus manos en tu cabeza y entrelaza tus dedos. Respira por la nariz mientras elevas tus brazos inflando un globo imaginario. Suelta el aire del globo apretando tus labios, exhalando despacio, bajando los brazos y hacienda un sonido "pbbpbbpbbpbbp".



Llave de agua

Extiende tus brazos como si fueran llaves de agua. Aprieta tus brazos, hombros y músculos de la cara. Exhala lentamente hacienda el sonido "ssssshhh" y relaja tus músculos drenando la tensión.



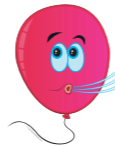
S.T.A.R.

Sonríe, **Toma** un respiro profundo, **Ánimate** y **Relájate**. Practica la respiración de pancita donde la barriga sale cuando entra el aire, y entra cuando el aire sale. También ayuda a los niños a exhalar más lento de lo que inhalan.



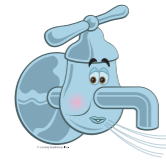
Pretzel

Estando de pie, cruza tus tobillos. Ahora cruza tu muñeca derecha sobre la izquierda, volteas tus manos de tal manera que tus pulgares vean para abajo, junta tus palmas y entrelaza tus dedos. Dobla los codos y suavemente gira las manos hacia tu cuerpo hasta que se apoyen en el centro de tu pecho. Pon tu lengua en tu paladar. Relájate y respira.



Globo

Coloca tus manos en tu cabeza y entrelaza tus dedos. Respira por la nariz mientras elevas tus brazos inflando un globo imaginario. Suelta el aire del globo apretando tus labios, exhalando despacio, bajando los brazos y hacienda un sonido "pbbpbbpbbpbbp".



Llave de agua

Extiende tus brazos como si fueran llaves de agua. Aprieta tus brazos, hombros y músculos de la cara. Exhala lentamente hacienda el sonido "ssssshhh" y relaja tus músculos drenando la tensión.



S.T.A.R.

Sonríe, **Toma** un respiro profundo, **Ánimate** y **Relájate**. Practica la respiración de pancita donde la barriga sale cuando entra el aire, y entra cuando el aire sale. También ayuda a los niños a exhalar más lento de lo que inhalan.



Pretzel

Estando de pie, cruza tus tobillos. Ahora cruza tu muñeca derecha sobre la izquierda, volteas tus manos de tal manera que tus pulgares vean para abajo, junta tus palmas y entrelaza tus dedos. Dobla los codos y suavemente gira las manos hacia tu cuerpo hasta que se apoyen en el centro de tu pecho. Pon tu lengua en tu paladar. Relájate y respira.



Globo

Coloca tus manos en tu cabeza y entrelaza tus dedos. Respira por la nariz mientras elevas tus brazos inflando un globo imaginario. Suelta el aire del globo apretando tus labios, exhalando despacio, bajando los brazos y hacienda un sonido "pbbpbbpbbpbbp".