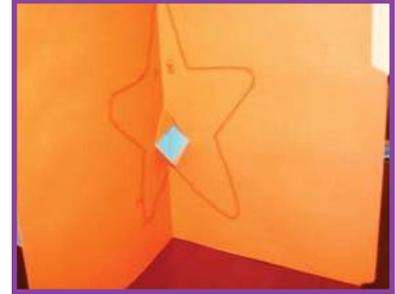


Hacer-y-Llevar

Proyecto: Estrella de Respiración

Materiales:

- 1 carpeta de archivo
- Tijeras
- Marcadores
- Cinta
- Barra de pegamento
- Cartel imprimido "Respira conmigo..."
- Plantilla de estrella imprimida



Uso:

Use la Estrella de Respiración para guiar a los niños en respiración profunda. Invite a los niños a "Respira conmigo..." mientras abre y Cierra la carpeta ligeramente. Entrénelos a S.T.A.R.: Sonríe, Toma una respiración profunda Y Relájate tres veces. En el tiempo de grupos pequeños, permita que cada niño tome un turno para respirar con la Estrella de Respiración. Una vez que todos estén familiarizados con el proceso, coloque la Estrella de Respiración en un Lugar Seguro para que los niños lo puedan usar por su propia cuenta mientras su necesidad vaya surgiendo.

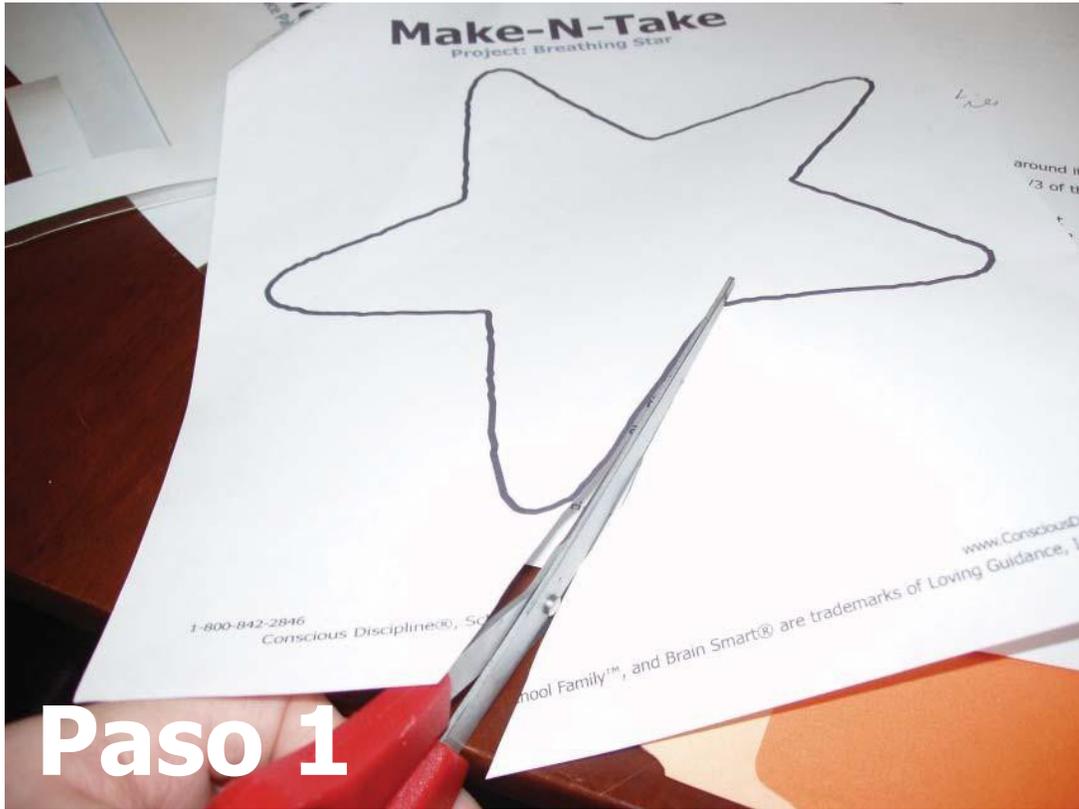
Instrucciones:

1. Imprima y corte la plantilla de estrella.
2. Coloque la carpeta plana, centre la plantilla de la estrella en el pliegue y repásela alrededor.
3. Vuelva a doblar la carpeta y haga un corte de 2-pulgadas perpendicular al pliegue del centro, como 1/3 del camino desde abajo.
4. Con la carpeta aun doblada a la mitad, haga un pliegue agudo del borde más lejano que acaba de cortar al pliegue del centro. La figura que resultara será un triángulo.
5. Repita el paso 4 con el otro lado del borde cortado..
6. Desdoble los triángulos y habrá la carpeta.
7. Sostenga la carpeta con el lado de la Estrella esta hacia usted. Alcance la parte de atrás de la carpeta y use los dedos para empujar los triángulos doblados hacia usted para que así se miren como un pico.
Imprima, recorte y pegue con pegamento las frases de "Respira conmigo..." en la parte de afuera de las carpetas.
8. Lo Logro! Usted hizo una Estrella de Respiración!

Opcional: Decore su estrella con ojos y una nariz si usted quiere.

Hacer-y-Llevar

Proyecto: Estrella de Respiración



Hacer-y-Llevar

Proyecto: Estrella de Respiración



Hacer-y-Llevar

Proyecto: Estrella de Respiración



Paso 5



Paso 6

Hacer-y-Llevar

Proyecto: Estrella de Respiración



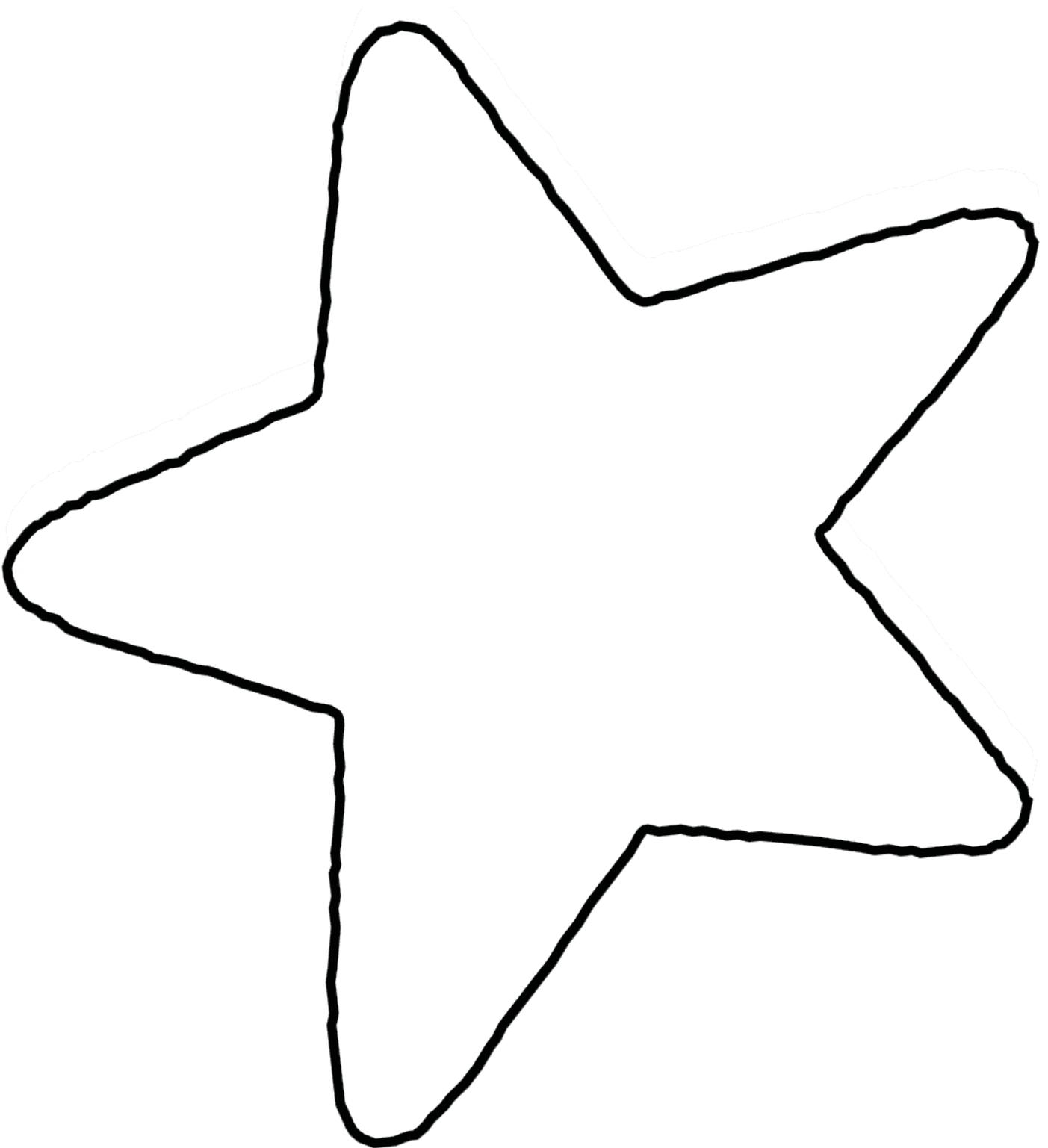
Hacer-y-Llevar

Proyecto: Estrella de Respiración



Hacer-y-Llevar

Proyecto: Estrella de Respiración



Hacer-y-Llevar

Proyecto: Estrella de Respiración

**Respira
conmigo...**

Hacer-y-Llevar

Proyecto: Estrella de Respiración



**Respira
conmigo...**