

# Ejercicio antiestrés: Gato perezoso

**Este ejercicio reduce la tensión muscular.  
Has como si fueras un gato perezoso que se  
acaba de despertar de una larga siesta.**

- Has un bostezo grande.
- y un miao
- Estira tus brazos, piernas y espalda como un gato - ahora relájate.



Save the Children.

# Ejercicio antiestrés: flor y vela

Este es un ejercicio que estimula la respiración profunda - una forma de relajación.

Has como si tuvieras una flor en una mano y una vela encendida en la otra.

- Inspira despacio por la nariz para oler la flor.
- Exhala despacio por la boca para apagar la vela.
- Repite unas veces más.



# Ejercicio antiestrés: Limón

**Este ejercicio libera la tensión muscular. Has como si tuvieras un limón en la mano.**

- Alcanza un limón del árbol con cada mano.
- Exprime los limones fuerte para tener todo el jugo - exprime, exprime, exprime.
- Tira el limón al piso y relaja tus manos.
- Luego repite, hasta que tengas suficiente zumo en una jarra de limonada.
- Cuando termines de exprimir los limones, agita tus manos para relajarte.



# Ejercicio antiestrés: Tortuga

Este ejercicio libera la tensión muscular. Has como si fueras una tortuga yendo a una caminata lenta y relajada.

- Oh, no, ha comenzado a llover.
- Métete en tu caparazón por 10 segundos.
- El sol salió otra vez, así que sal de tu caparazón y disfruta de una caminata relajante.
- Repite unas veces más, asegurando que terminas con una caminata para que tu cuerpo se relaje.

