



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Temática: Tabaco

Objetivo: Los estudiantes experimentarán los beneficios de la respiración profunda con el fin de motivarlos a siempre mantener ese beneficio natural que les da su cuerpo, a través de ejercicios de respiración guiados por el agente preventivo.

Tiempo: 5 minutos.

Materiales: Ninguno.

Listado de actividades:

- ▶ El agente preventivo pedirá a los participantes que cierren los ojos o que mantengan su mirada a un punto fijo.
- ▶ Se les invitará a hacer respiraciones profundas siguiendo el ritmo con el que el agente los vaya guiando. Se recomienda hacer la respiración 4x4; consiste en inhalar cuatro segundos, mantener la respiración por cuatro segundos, soltar el aire en 4 segundos y mantener nuevamente la respiración por cuatro segundos.
- ▶ El agente guiará una **reflexión** final respecto a **lo bueno que es respirar vida y soltar lo que no nos sirve**. Y que este ejercicio de respirar no sirve de nada cuando lo que inhalamos es malo para nuestro cuerpo.