

NOS CUIDAMOS
PARA CUIDAR

Tómate un respiro

En el día a día, con las múltiples tareas y con el cuidado de los niños y niñas cuesta darse un tiempo para respirar profundo.



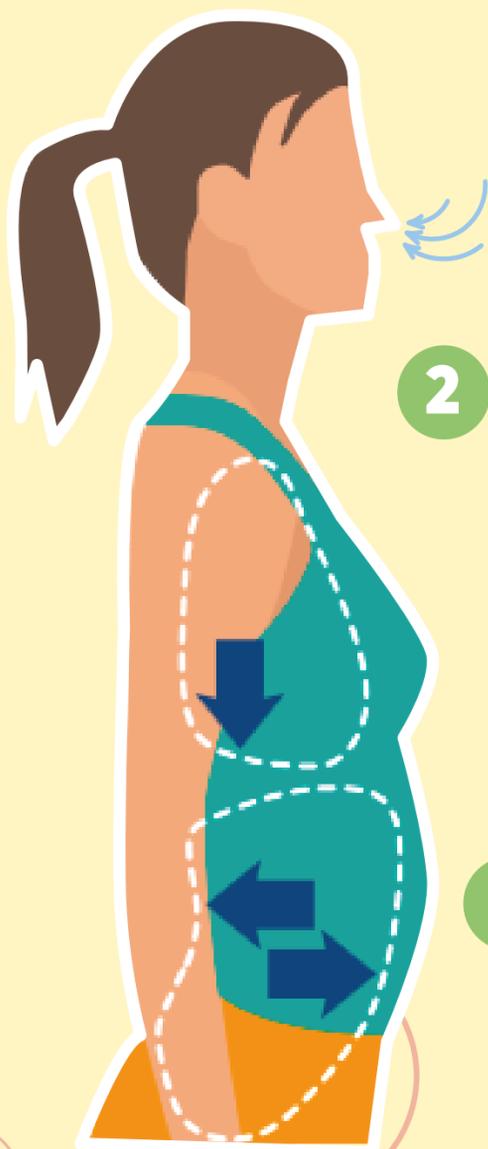


Descubre los tres beneficios que la respiración profunda y lenta tiene para la salud:

- 1- Reduce el estrés
- 2- Mejora la concentración
- 3- Regula el bienestar emocional

Te invitamos...

1 Inhala lenta y profundamente



2 Lleva el aire hasta el fondo de los pulmones



3 El abdomen se levanta

4 Exhala y contrae el estómago