

Monstruos atentos: Respiración de globo con Abby

[Sonido de campana]

[Música relajante]

Grover: ¡Hola, amigos! Soy su adorable y peludo amigo, Grover. Bienvenidos a Monstruos atentos, me alegra que estén aquí. Los monstruos atentos comparten momentos de reflexión juntos. Reflexionar significa poner mucha atención a lo que sientes y a lo que pasa alrededor. Vamos a empezar respirando hondo, ¿listos?

[Inhala]. [Exhala]. ¡Ah! Ahora, escuchemos a mi buena amiga Abby, para aprender sobre la respiración de globo.

[Sonido de campana]

Abby: Hola, soy yo, Abby. Una manera de tener un momento de reflexión es la respiración de globo. Eso me ayuda a estar tranquila y a saber qué es lo que quiero hacer después. Hagamos respiraciones de globo juntos. Todo lo que tienen que hacer es poner las manos frente a ustedes e imaginar que están sujetando un globo gigante. ¿Pueden imaginarlo? Bueno, cuando inhalan poco a poco el globo se hace más y más pequeño. Y cuando exhalan se hace más y más grande. Hagámoslo juntos.

¿Listos? Inhalen. 1, 2, 3, un globo pequeño. Ahora, exhalen. 1, 2, 3, un globo grande. Inhalen. 1, 2, 3, globo pequeño. Y exhalen. 1, 2, 3, globo grande. Otra vez. Inhalen. 1, 2, 3, globo pequeño. Y exhalen. 1, 2, 3, globo grande. Buena reparación del globo. Recuerden que siempre pueden usarlo para tener un momento de reflexión y relajación.

[Sonido de campana]

Grover ¡Guau! Eso fue grandioso. Gracias por escuchar a los monstruos atentos y tomarse unos momentos de reflexión con nosotros. Hagamos una última respiración juntos, ¿sí?

[Inhala]. [Exhala]. ¡Ah! Adiós.

[Sonido de campana]