

METODO DE RESPIRACION PARA CALMAR EL ESTRÉS Y ANSIEDAD.

Queridos alumnos (as), como todos sabemos, debido a lo que está pasando en el mundo por;por la pandemia covi19, hemos tenido que adaptar, una nueva forma de vida. La que, en ocasiones nos ha llevado a estresarnos y aumentar nuestra ansiedad, es por eso que les dejo este link , un video de respiración para ayudarlos a calmar esas emociones, anímense y pónganlo en práctica, con mucho cariño el departamento de educación física.

<https://www.youtube.com/watch?v=B4Sui9TYzEA>