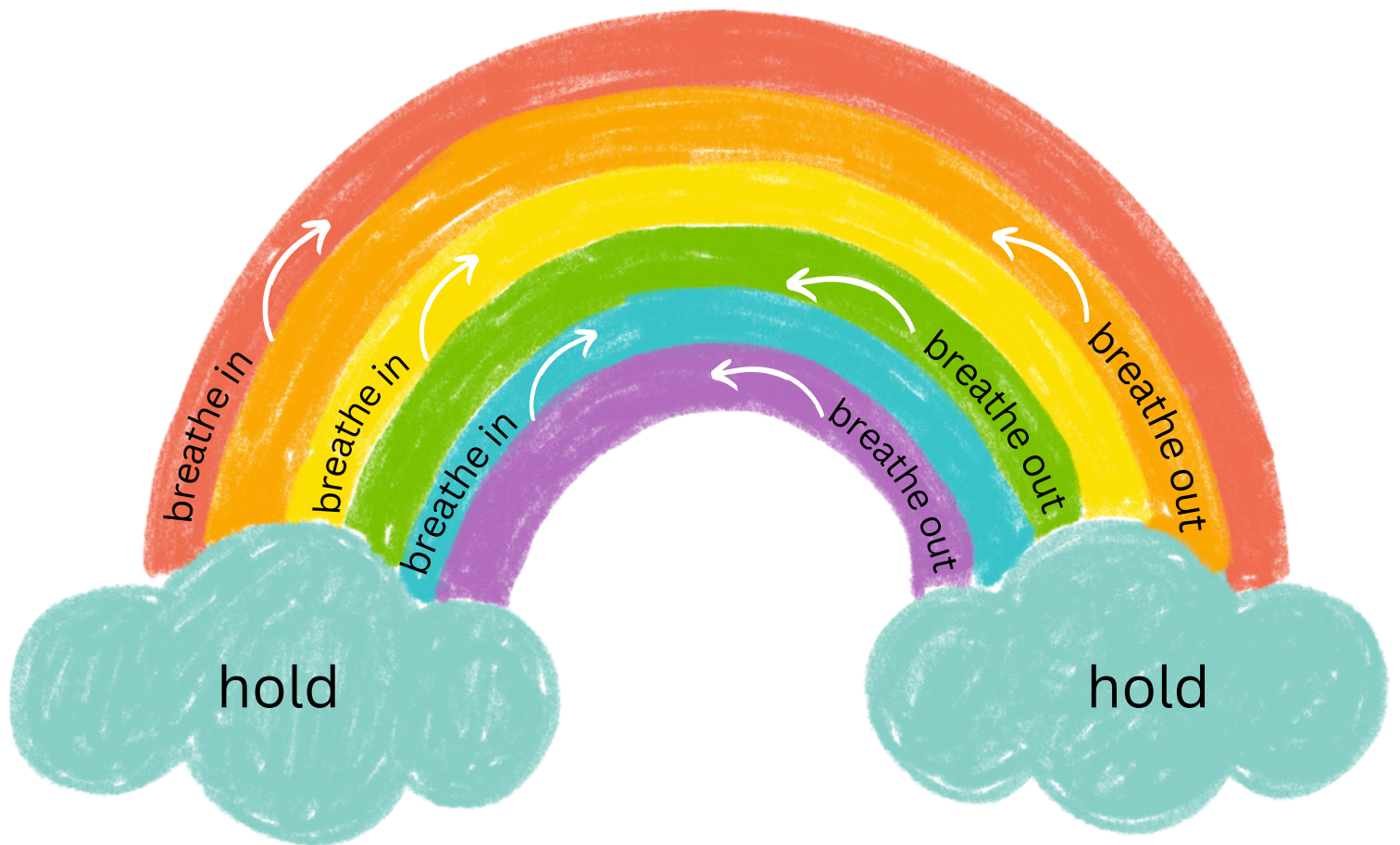


RAINBOW BREATHING

Trace along the rainbow with your finger as you breathe in and out!



STEP 1 - **Breathe in slowly** as you trace the red arc of the rainbow.

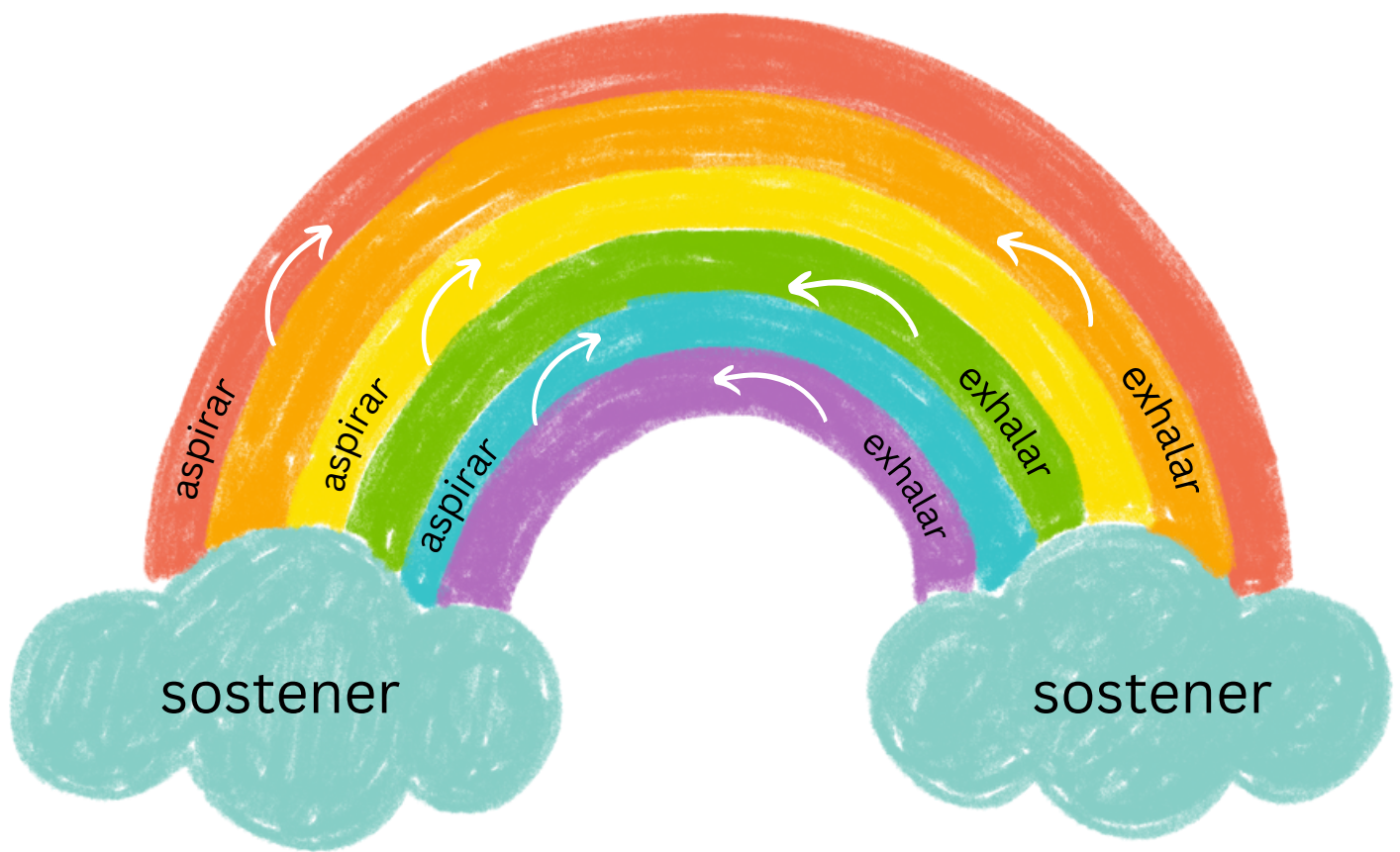
STEP 2 - Hold your breath for **three seconds** on the cloud.

STEP 3 - **Breathe out slowly** as you trace the orange arc.

STEP 4 - **Do it again with the other colors!**

ARCOÍRIS RESPIRACIÓN

¡Traza el arcoíris con el dedo mientras
inhalas y exhalas!



PASO 1: Inhala lentamente mientras trazas el arco rojo del arco iris.

PASO 2: Aguanta la respiración durante tres segundos en la nube.

PASO 3: exhale lentamente mientras traza el arco naranja.

PASO 4 - ¡Hazlo de nuevo con los otros colores!