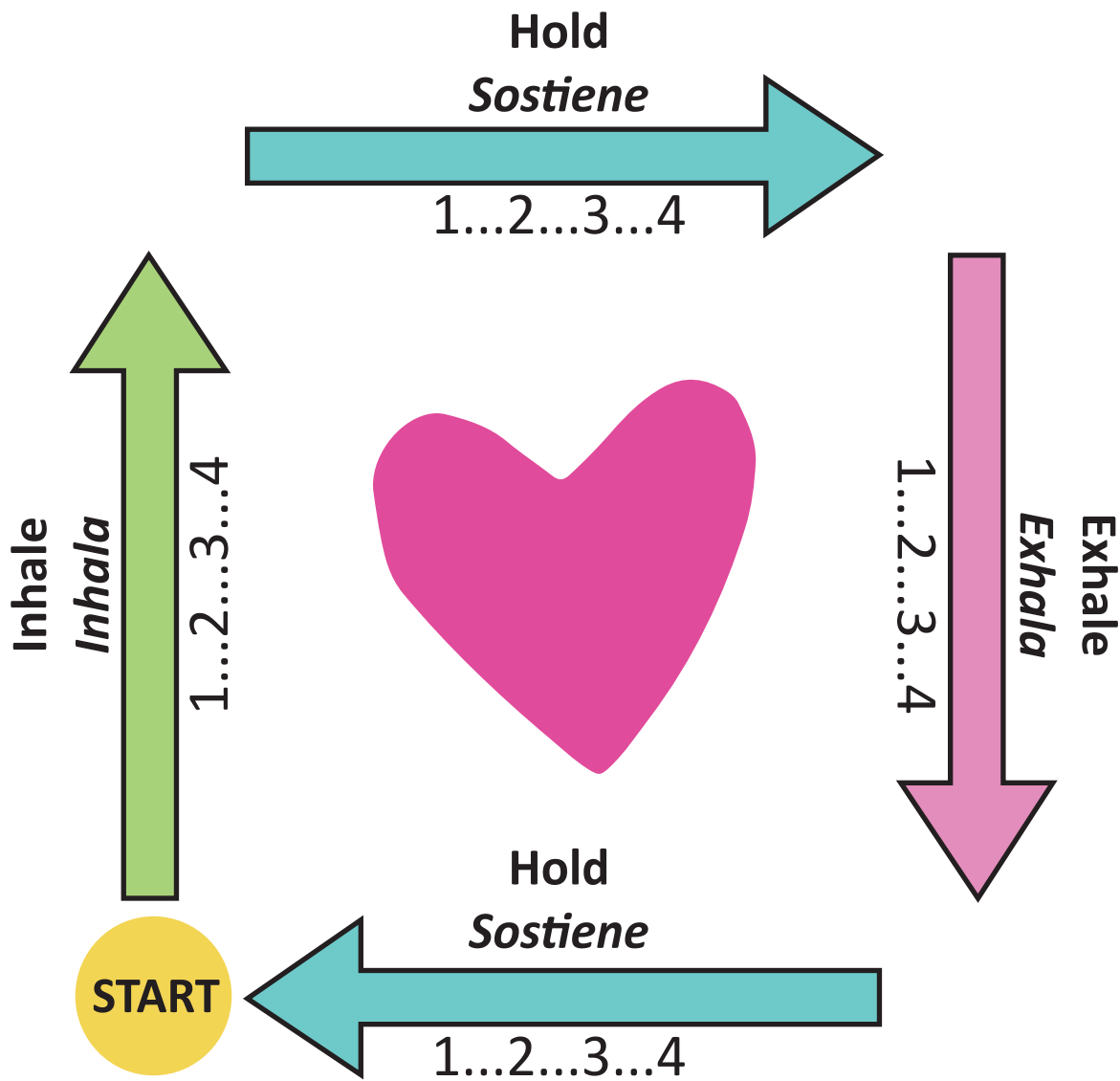


Box Breathing Caja de Respiración



Box breathing is a common relaxation technique that you can do anywhere, anytime.

La caja de respiración es una técnica de relajamiento común que puede hacer en cualquier lugar, en cualquier momento.

1. Inhale while you count to 4 slowly.
Inhale mientras cuenta hasta 4 lentamente.
2. Hold your breath, without effort, while you count to 4 slowly.
Sostenga la respiración, sin esfuerzo, mientras cuenta hasta 4 lentamente.
3. Exhale while you count to 4 slowly.
Exhale mientras cuenta hasta 4 lentamente.
4. Hold your breath, without effort, while you count to 4 slowly.
Sostenga la respiración, sin esfuerzo, mientras cuenta hasta 4 lentamente.
5. Repeat 3 times or more.
Repita 3 veces o más.

Optional: Trace the "box" on your hand, leg, or chest while you inhale, hold, exhale, and hold.

Opcional: Trace la "caja" en su mano, pierna o pecho mientras inhala, sostiene, exhala y sostiene.