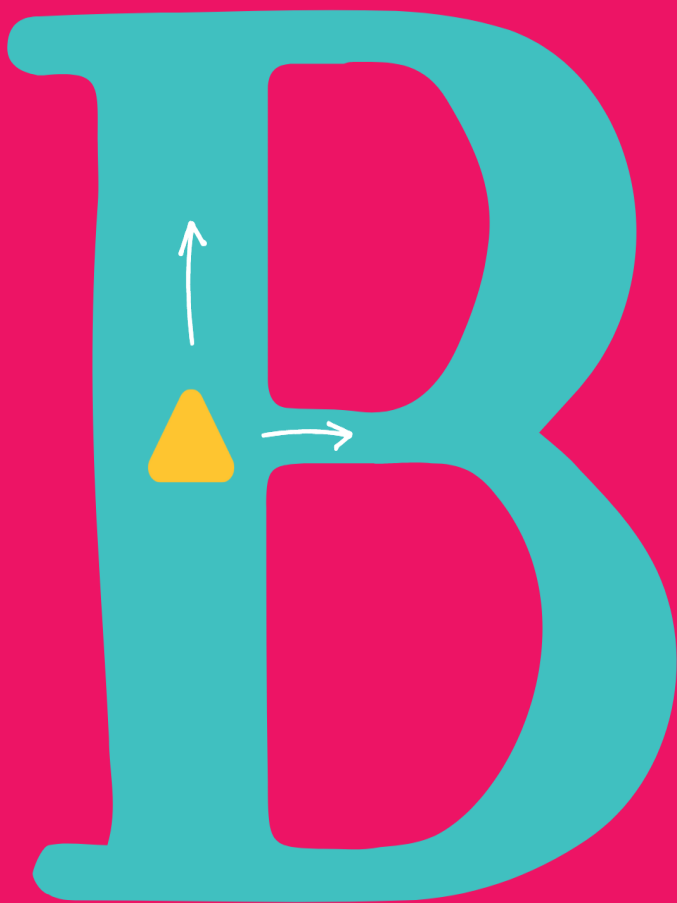


THE *breathing* B

1. Place your finger on the yellow triangle and slowly trace up and around the top curve of the B as you take a deep breath in.
2. When you come back around to the yellow triangle, continue to trace around the bottom curve of the B as you breathe out slowly.
3. Keep tracing the breathing B until you start to feel your body calm down.



LA

respiración B

1. Coloque su dedo en el triángulo amarillo y lentamente siga hacia arriba y alrededor de la curva superior de la B mientras respira profundamente.
2. Cuando regreses al triángulo amarillo, sigue trazando la curva inferior de la B mientras exhalas lentamente.
3. Sigue trazando la respiración B hasta que empieces a sentir que tu cuerpo se calma.

