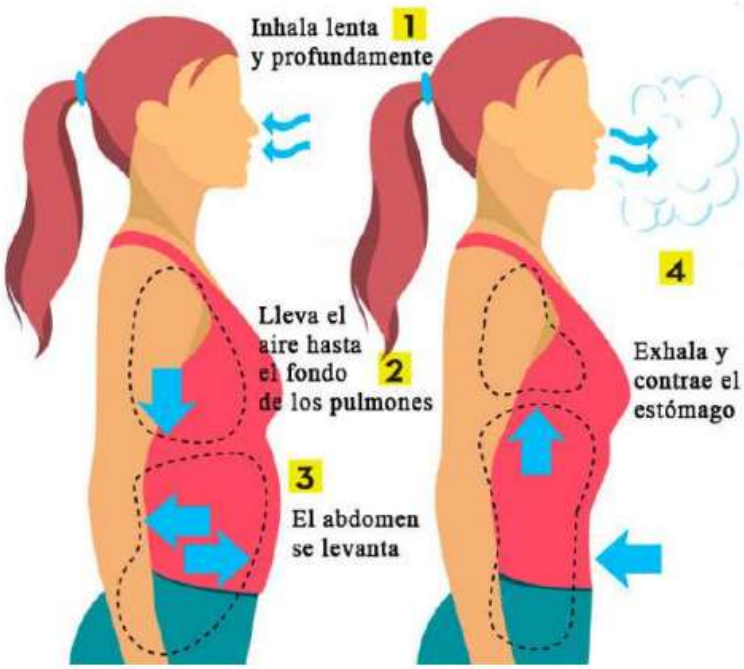
¿Cómo hacer respiraciones diafragmáticas?

1) **Pon una mano sobre el abdomen**, justo debajo de las costillas, **y la otra mano sobre el pecho.**
2) **Coge aire** profundamente por la nariz **contando hasta 4,** permitiendo que el abdomen te empuje la mano (intenta mantener el pecho quieto).
3) **Mantén** el aire **4 segundos.**
4) **Expulsa** el aire lentamente por la boca **contando hasta 4** y siente cómo va bajando la mano.
5) **Repite estos pasos** entre 3 y 10 veces o hasta que te sientas más calmada/a y/o que tu respiración se ha regulado.