



Breathing Boards - Set of 4

Here's What You Get!

- Rainbow Breathing Board
- Cloud Breathing Board
- Mountain Breathing Board
- Sun Breathing Board

Introduction

These wooden tactile breathing boards have smooth routed paths that children can follow with their finger as they practice breathing techniques for calming and being present. In addition to calming and breathing techniques, the boards can also be used to practice strategies for mindfulness, waiting, setting and meeting goals, and developing positive self-talk. Hang them on the wall when not in use to create your own sensory art gallery!

Excellerations® Rainbow Breathing Board

- 1) Breathe in deeply as you trace up each arc.
- 2) Breathe out slowly as you trace down each arc.
- 3) As you progress, you can hold your breath for a count of 3 in the middle of each arc.
- 4) Repeat as needed.

I Can Practice Mindfulness

- 1) Start with your finger in the lower left corner.
- 2) Breathe deeply and slowly.
- 3) As you trace along the arcs, pay attention to the colors on the board and how each color makes you feel. You may also notice the smooth feel of the board on your finger.
- 4) Repeat any time you need a mindful moment.

Excellerations® Cloud Breathing Board

- 1) Start with your finger anywhere on the cloud.
- 2) Breathe in deeply as you trace a bump in the cloud.
- 3) Hold breath for a count of 3 between each bump.
- 4) Breathe out slowly as you trace the next bump.
- 5) Repeat as needed.

I Can Practice Waiting

- 1) As you trace around the cloud, think about a situation when you have had to wait.
- 2) Breathe deeply and slowly.
- 3) Tap each raindrop. As you tap each raindrop, think of one way that you could pass the time in that situation.

Excellerations® Mountain Breathing Board

- 1) Start with your finger in the lower left corner.
- 2) Breathe in deeply as you trace up each mountain.
- 3) Breathe out slowly as you trace down each mountain.
- 4) Repeat as needed.

I Can Practice Setting and Meeting Goals

- 1) Start with your finger in the lower left corner.
- 2) Breathe deeply and slowly.
- 3) Think of a goal you might want to set. As you trace up each mountain, think of a smaller action that can help you reach your goal. As you trace down each mountain, imagine completing each small step. At the end of the path, imagine how you will feel when you complete your goal.

Excellerations® Sun Breathing Board

- 1) Start with your finger on the left side of a wave.
- 2) Breathe in deeply as you trace up the wave.
- 3) Breathe out slowly as you trace down the wave.
- 4) Repeat as needed.

I Can Practice Positive Self-Talk

- 1) Start with your finger on the first dot on the left.
- 2) Breathe deeply and slowly.
- 3) For each dot, name one way that you shine – something you are good at, something that makes you unique, or something good that you have done.
- 4) Take a deep breath in and out before moving to the next dot.



Tablas de respiración - Conjunto de 4

¡He aquí lo que recibirá!

- Tabla de respiración con arcoíris
- Tabla de respiración con nube
- Tabla de respiración con montaña
- Tabla de respiración con Sol

Introducción

Estas tablas de respiración táctiles de madera tienen senderos suaves con rutas que los niños pueden seguir con el dedo mientras practican técnicas de respiración para calmarse y estar presentes. Además de las técnicas de relajación y respiración, las tablas también se pueden usar para practicar estrategias de atención plena, espera, establecimiento y cumplimiento de metas, y desarrollo de un diálogo interno positivo. ¡Cuélguelas en la pared cuando no las use para crear su propia galería de arte sensorial!

Tabla de respiración con arcoíris de Excellerations®

- 1) Inhala profundamente mientras trazas cada arco.
- 2) Exhala lentamente mientras trazas cada arco.
- 3) A medida que avanzas, puedes contener la respiración mientras cuentas hasta 3 en el medio de cada arco.
- 4) Repite según sea necesario.

Puedo practicar la atención plena

- 1) Comienza con tu dedo en la esquina inferior izquierda.
- 2) Respira profunda y lentamente.
- 3) A medida que trazas a lo largo de los arcos, presta atención a los colores en la tabla y cómo te hace sentir cada color. También puedes notar la sensación suave de la tabla en tu dedo.
- 4) Repite cada vez que necesites un momento de atención plena.

Tabla de respiración con nube de Excellerations®

- 1) Comienza con tu dedo en cualquier parte de la nube.
- 2) Inhala profundamente mientras trazas una protuberancia en la nube.
- 3) Aguanta la respiración contando hasta 3 entre cada protuberancia.
- 4) Exhala lentamente mientras trazas la siguiente protuberancia.
- 5) Repite según sea necesario.

Puedo practicar la espera

- 1) Mientras trazas alrededor de la nube, piensa en una situación en la que hayas tenido que esperar.
- 2) Respira profunda y lentamente.
- 3) Toca cada gota de lluvia. Mientras tocas cada gota de lluvia, piensa en una forma en la que podrías pasar el tiempo en esa situación.

Tabla de respiración con montaña de Excellerations®

- 1) Comienza con tu dedo en la esquina inferior izquierda.
- 2) Inhala profundamente mientras trazas hacia arriba cada montaña.
- 3) Exhala lentamente mientras trazas hacia abajo cada montaña.
- 4) Repite según sea necesario.

Puedo practicar el establecer y cumplir metas

- 1) Comienza con tu dedo en la esquina inferior izquierda.
- 2) Respira profunda y lentamente.
- 3) Piensa en una meta que quieras establecer. Mientras trazas hacia arriba cada montaña, piensa en una acción más pequeña que pueda ayudarte a alcanzar tu meta. Mientras trazas hacia abajo cada montaña, imagínate completando cada pequeño paso. Al final del sendero, imagina cómo te vas a sentir cuando completes tu meta.

Tabla de respiración con Sol de Excellerations®

- 1) Comienza con tu dedo en el lado izquierdo de una ola.
- 2) Inhala profundamente mientras trazas hacia arriba la ola.
- 3) Exhala lentamente mientras trazas hacia abajo la ola.
- 4) Repite según sea necesario.

Puedo practicar el diálogo interno positivo

- 1) Comienza con tu dedo en el primer punto a la izquierda.
- 2) Respira profunda y lentamente.
- 3) Por cada punto, nombra una forma en la que brillas: algo en lo que eres bueno/a, algo que te hace único/a, o algo bueno que hayas hecho.
- 4) Inhala y exhala profundamente antes de pasar al siguiente punto.