



Rainbow Breathing Board

Here's What You Get!

- Rainbow Breathing Board

Introduction

This wooden tactile breathing board has a smooth routed path that children can follow with their finger as they practice breathing techniques for calming and being present.

In addition, the board can also be used to practice mindfulness through focus on tactile sensory input or visual input of colors.

The continuous routed path offers opportunities to practice calming, breathing, and mindfulness in multiple ways. Feel free to explore the many suggestions for use, as well as be creative and make up your own new ways to use the board! Hang it on the wall when not in use to create your own sensory piece of art!

Suggested Activities for Excellerations® Rainbow Breathing Board:

Rainbow Breathing Board

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

Calming Breaths

- 1) Start with the smallest arc. Breathe in deeply as you trace the arc.
- 2) Breathe out slowly as you trace the next arc.
- 3) Continue alternating breathing in, then out as you trace every arc.
- 4) Repeat as needed or until you feel calm.

I Can Practice Mindfulness

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

Creative Color Fun

- 1) As you trace the board with your finger, invent a new color name for each arc of the rainbow!



Tabla de respiración con arcoíris

¡He aquí lo que recibirá!

- Tabla de respiración con arcoíris

Introducción

Esta tabla de respiración táctil de madera tiene un sendero suave con una ruta que los niños pueden seguir con el dedo mientras practican técnicas de respiración para calmarse y estar presentes.

Además, la tabla también se puede usar para practicar la atención plena a través del enfoque en la información sensorial táctil o la información visual de colores.

El sendero continuo con rutas ofrece oportunidades para practicar la calma, la respiración y la atención plena de múltiples maneras. ¡Siéntase libre de explorar las numerosas sugerencias de uso, así como de ser creativo/a y crear sus propias formas nuevas de usar la tabla! ¡Cuélguela en la pared cuando no la use para crear su propia obra de arte sensorial!

Actividades sugeridas para la Tabla de respiración con arcoíris de Excellerations®:

Tabla de respiración con arcoíris

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

Respiraciones calmantes

- 1) Comienza con el arco más pequeño. Inhala profundamente mientras trazas el arco.
- 2) Exhala lentamente mientras trazas el siguiente arco.
- 3) Continúa alternando la inhalación y la exhalación mientras trazas cada arco.
- 4) Repite según sea necesario o hasta que te sientas tranquilo/a.

Puedo practicar la atención plena

- 1) Comienza con tu dedo en la esquina inferior izquierda. Respira profunda y lentamente.
- 2) 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.
- 3) También puedes notar la sensación suave de la tabla en tu dedo mientras trazas.
- 4) Repite cada vez que quieras tener un momento de conciencia plena.

Diversión creativa del color

- 1) Mientras trazas la tabla con el dedo, ¡inventa un nuevo nombre de color por cada arco del arcoíris!