

BOOKLET BY:

KATHIA BARRAGAN

IMAGES RESOURCES:

LAUREN SANTIAGO, ESUHSO OCCUPATIONAL  
THERAPIST

# MINDFUL MOVEMENT



# CONSCIENCIA MOVIMIENTO

EDCO 289

WINTER 2025

# Deep breath



**RESPIRACIÓN PROFUNDA**

# **BIG HUGS ALL OVER BODY**



**GRANDES ABRAZOS POR  
TODO EL CUERPO.**

# Push hands Together



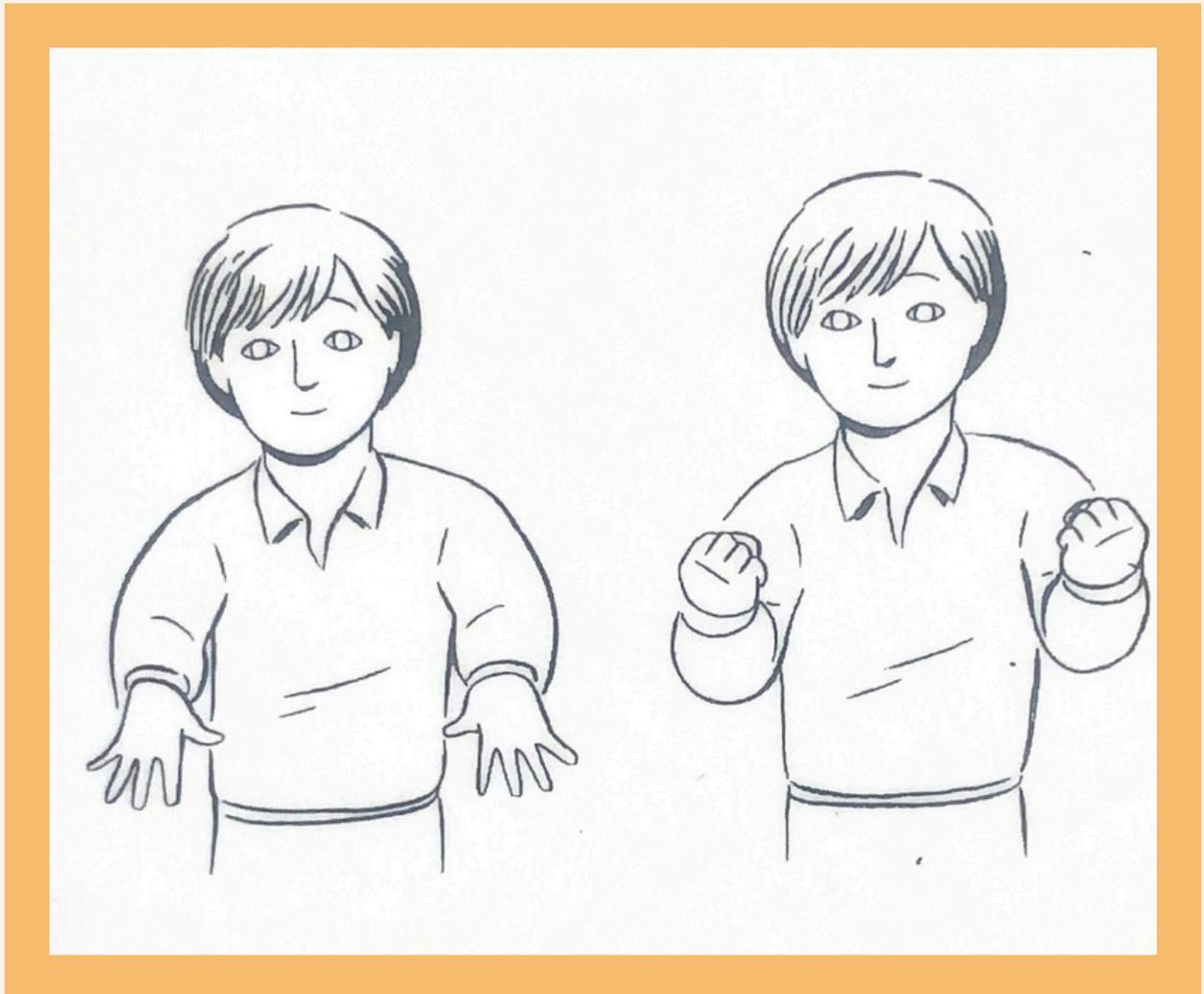
**EMPUJAR LAS MANOS JUNTAS**

# **STRETCH ARMS UP**



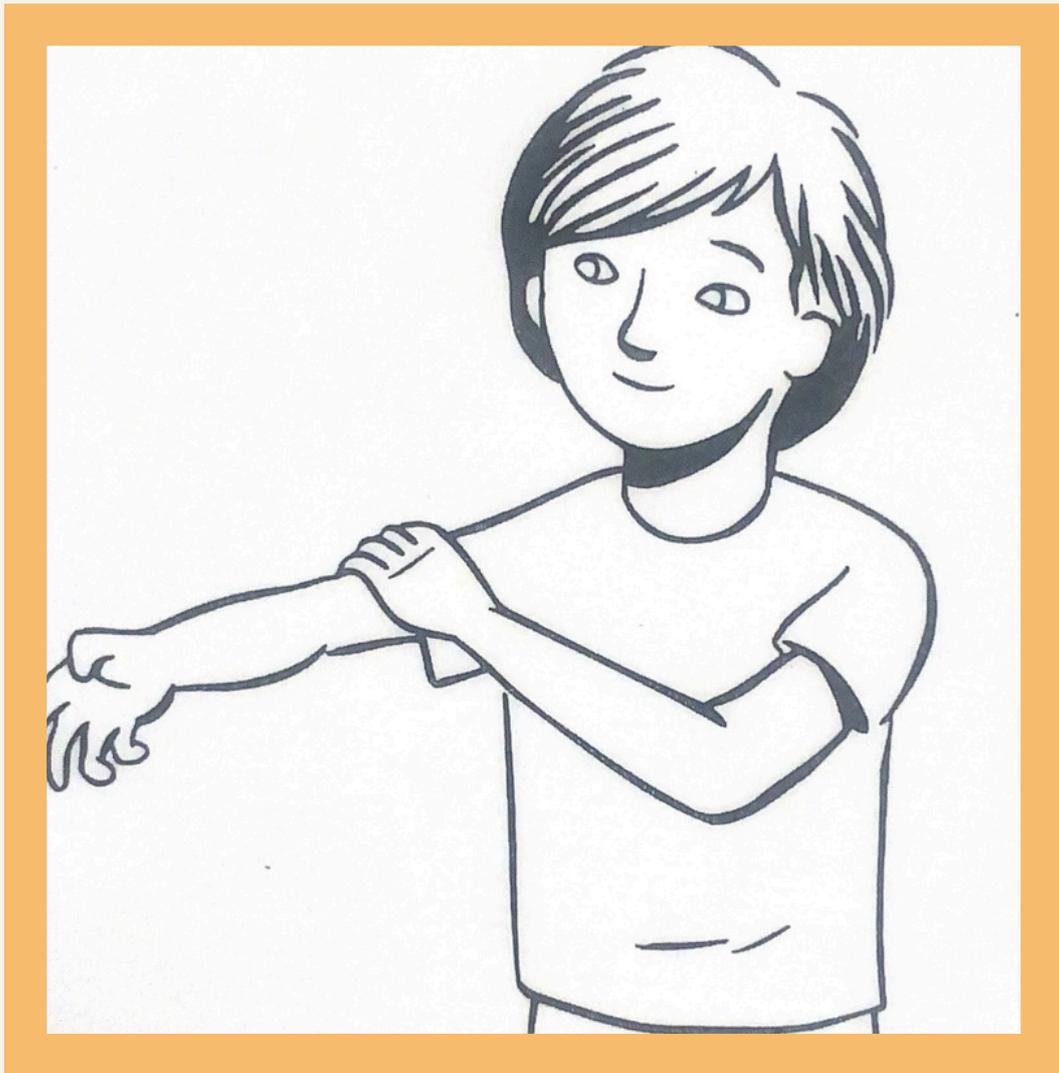
**ESTIRAR LOS BRAZOS HACIA ARRIBA**

**Spread fingers wide then  
squeeze into fist**



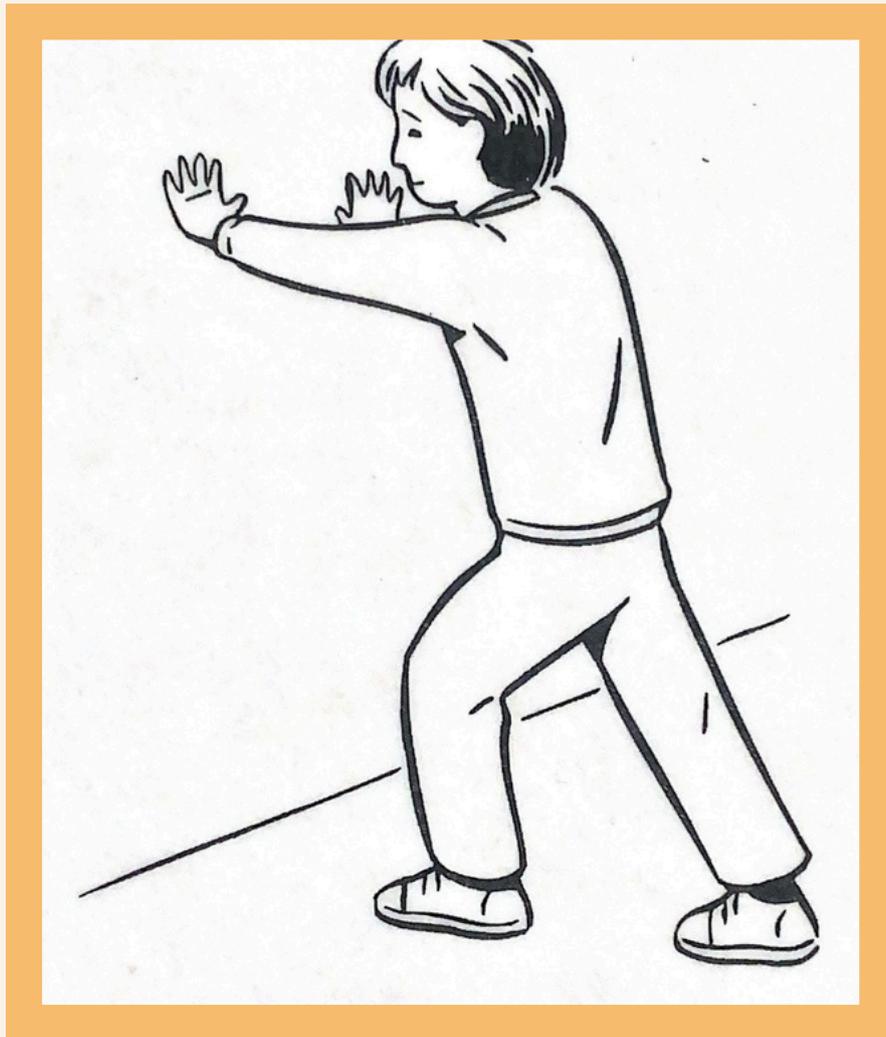
**SEPARE BIEN LOS DEDOS Y LUEGO  
APRIÉTELOS HASTA FORMAR UN PUÑO.**

# Squeeze arms up and down



**APRIETA LOS BRAZOS HACIA ARRIBA Y  
HACIA ABAJO**

# Wall push



**EMPUJE DE PARED**