

Abracitos de papel

Aquest lloc fa servir galetes de Google per oferir els serveis, personalitzar els anuncis i analitzar el trànsit. Google rep informació sobre com utilitzes el lloc. En navegar-hi, acceptes l'ús de galetes.

MÉS INFORMACIÓ ENTESOS

Página principal	Libros infantiles	Recursos didácticos	Sobre mi	Contacto	
----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--

jueves, 13 de julio de 2017

Respira - Inês Castel-Branco Ed. Fragmenta

¡Hola a todos y a todas!

Perdón de nuevo por el parón, pero han vuelto a ser unas semanas un pelín caóticas. Como os comenté había hecho la primera fase de examen de las oposiciones, y ¡PASÉ A LA SEGUNDA! Total, que entre ir a Madrid a entregar la defensa y practicar, el tiempo no se estiraba.

Pero hoy os presento un libro muy deferente a estos que suelo poner por aquí, un libro que en estas semanas me hubiera venido MUY bien. ¿Os atrevéis a descubrirlo?

Se trata de "Respira" un cuento que enseña tanto a niños (y adultos, que yo pecho de respirar mal) diversas técnicas para respirar correctamente, introduciendo a los peques en la relajación y en el mundo del yoga pero de una manera muy cercana, fácil de comprender y agradable.



FICHA TÉCNICA:

Título: Respira

Autora: Inês Castel-Branco

Editorial: Fragmenta

Páginas: 40

ISBN: 9788415518259

Formato: Tapa dura

Sinopsis

"Respira" es un libro práctico. Es un diálogo entre un niño y su madre momentos antes de irse a la cama, pero en uno de esas noches en las que cuesta conciliar el sueño. A partir de ese momento se inicia un proceso con numerosos ejercicios que nos ayudan a trabajar la respiración, y conseguir la relajación.

Próxi



¡¡Tú c
image

Puede



Contr

•
•

Segui

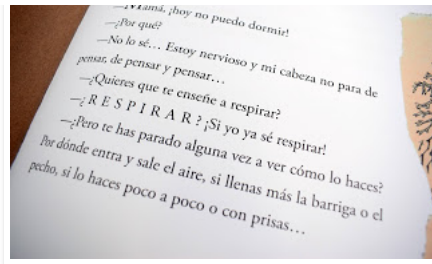
¡Graci



Archiv

▼ 20





El libro se inicia con una tierna conversación entre madre e hijo, ante lo que ésta le propone enseñarlo a respirar. ¿A respirar? Pero si él ya sabe hacer eso. Sí, pero no correctamente. Tal y como su mamá le hace ver una cosa es la respiración que nos acompaña constantemente, y otra muy distante es la respiración consciente, por lo que van a aprender juntos a llevarla a la práctica.

Me ha parecido un libro precioso. Creo que es fundamental enseñarles desde pequeños a respirar, a controlarse, a analizar cómo se sienten... Y creo que este libro cumple con ello. Con algo tan sencillo como la respiración podemos llegar a serenarnos y volver a tomar las riendas ante esos momentos de caos y nervios que nos descolocan. Yo creo que es algo que tanto adultos y niños sentimos, a veces nos desbocamos y no hay quien pueda controlarnos, y es importantísimo reconocer lo que nos ocurre y actuar sobre ello. Sin ir más lejos, y esto ya es experiencia propia, mis últimos minutos en "la encerrona" en las oposiciones fueron para serenarme: respirar y tranquilizarme. Nervios, miedos y agobios, fuera.

El libro se completa con una guía de lectura en las últimas páginas. Y esto es de agradecer. Me ha parecido genial que se nos explique el porqué de lo necesario de la respiración consciente, así como se desarrollan los diferentes ejercicios y juegos propuestos. Muchos de ellos están inspirados en el yoga, el taichí o de la kinesiología.

Para hacerlo mucho más visual os pongo algunos ejemplos:

-Respirar como una ola y una barca.



-Respirar con letras.



-Respirar para apartar los miedos.

Entra



Edi
FEL
CH
pul
vie
lle
en



Ho
¡Fe
vue
tra
mu
que



Ho
tal
libr
aqu
el ;
div



Pas
Ho
¡Fe
sep
pa:
me
ya

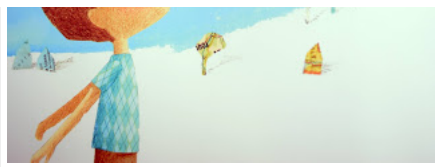


bie
a ",
nor

Etiqu

- Ab
- álb
- Boc
- Far
- jue
- Lib
- mi
- Rec
- Rel
- Sol

Colab

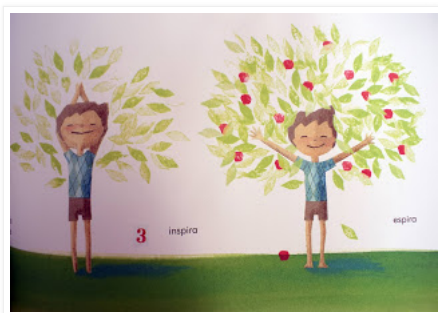


Hay muchos tipos más, pero esos debéis descubrirlos vosotros.

¿Qué podemos trabajar en esta historia?

"Respira" es un libro fantástico que nos puede dar pie a trabajar algo tan necesario e importante como las técnicas de relajación. Recuperar una respiración plena debe ser un paso muy importante, tanto para adultos como para niños. La respiración plena nos hace conectar con nuestro cuerpo. Tenemos que centrarnos más en el aquí y el ahora, algo que defiende el mindfulness, relajarnos y mimarnos, porque es necesario un momento así.

Por tanto, mi propuesta es realizar pequeños momentos de relajación. Si enseñamos a respirar de manera consciente a nuestros niños y niñas cuando son pequeños, les estaremos dando una herramienta muy poderosa que podrán utilizar en situaciones en las que así lo sientan.



Mi opinión sobre el libro.

A mí este libro me ha fascinado. Se pasa un rato muy agradable tanto leyendo como disfrutando de sus juegos y ejercicios. Nosotros los hemos puesto en práctica jajaja. Es uno de esos libros que siempre te apetecen coger, porque a fin de cuentas todos tenemos momentos en que necesitamos respirar. Creo que para trabajarlo en familia, tiene que ser una auténtica experiencia.

De verdad, os lo recomiendo muchísimo. A mí me ha fascinado, supongo que será la necesidad de respirar bien. ¿Y vosotros? ¿Os animáis a respirar de manera consciente? Miles de besos y muchos muchos muchos...



Publicado por Abracitos de Papel en 18:30

Reacciones: divertido (0) interesante (0) guay (0) descubrimiento (0)



Etiquetas: Libros infantiles, Relajación

2 comentarios:

Yolanda 15 de julio de 2017, 14:47

respuestas



Belén María Caro León 26 de julio de 2017, 17:29

¿Sí? ¡Que bien! Seguro que les encantó y fue una experiencia muy chula. Nosotros lo conocimos hace poquito, pero es un libro estupendo. Feliz día :D

Responder

Introduce tu comentario...

Comentar como: Ramon Bassas ▾ Cerrar sesión

Publicar Vista previa Avisarme

[Entrada más reciente](#)

[Página principal](#)

[Entrada antigua](#)

Suscribirse a: [Enviar comentarios \(Atom\)](#)

Translate

Seleccioneu l'idioma ▾
Tecnología de [Google Traductor](#)

Belén María Caro. Tema Sencillo. Con la tecnología de Blogger.