

BIBLIOABRAZO

[INICIO](#)

[BLOG](#)

[WEB](#)

[AUTORA](#)

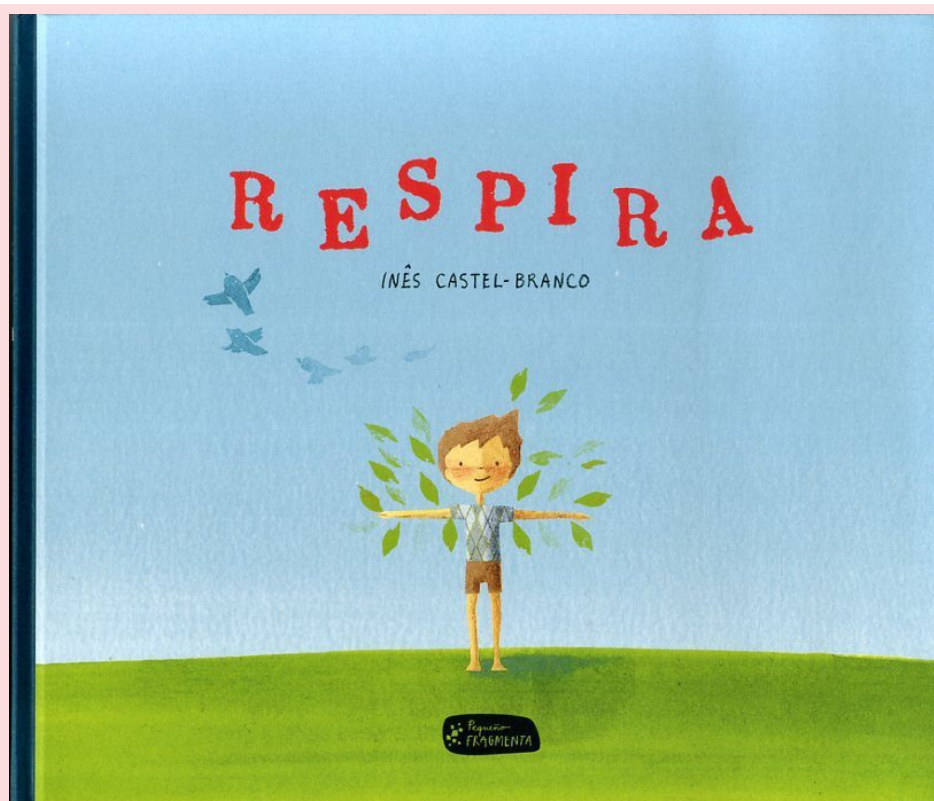
[RSS](#) 



23
MAR

Respira. Inês Castel-Branco

ENTRA, LA PUERTA ESTÁ
ABIERTA PARA
PARTICIPAR, LEER,
DESCUBRIR Y PASAR UN
BUEN RATO JUNTOS.

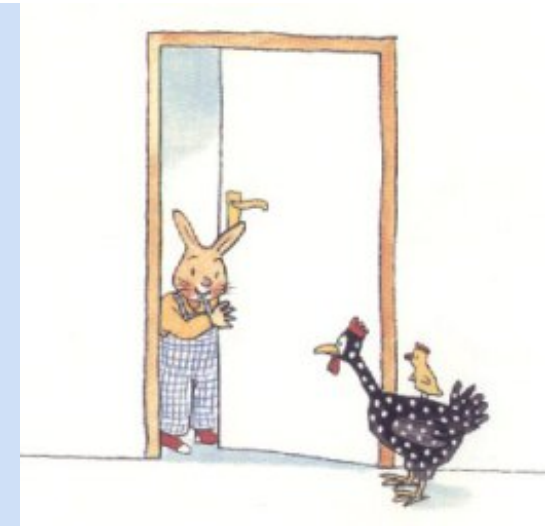


Respirar de manera adecuada supone lograr un bienestar físico y mental. Ser conscientes de esto y dedicarle unos minutos al día a través de juegos sencillos supone controlar los niveles de estrés en niños y en mayores.

Cada vez son más las técnicas de otras culturas que aterrizan sobre nuestra forma de vivir a contrarreloj para descubrirnos maneras de aprender a *mirar hacia dentro*, reflexionar, estar en silencio y calmar la mente.

Respira es un diálogo entre una madre y su hijo que con el propósito de calmar las inquietudes del niño en la noche, nos presenta una recopilación de ejercicios ilustrados para ayudar a los más pequeños a tomar conciencia de su respiración.

Un acierto para poner en práctica ya mismo, pero con calma y sosiego, porque eso es lo que queremos conseguir. ¿Respiramos?



ÚLTIMAS ENTRADAS

- Un camino de flores. JonArno Lawson y Sydney Smith
- Geografía humana y otros poemas. Gloria Fuertes
- María Girón
- Roberto Innocenti. El cuento de mi vida
- Colores y lecturas para la PAZ
- Maestros para la Paz. Global Teacher Prize
- NUBE con forma de NUBE. Cecilia Pisos
- Benicio y el prodigioso Náufrago. Iban Barrenetxea
- Cuando sea mayor. Maria Dek
- El mar y la serpiente. Paula Bombara
- La historia de la Navidad. Robert Sabuda



Respira

Inês Castel-Branco

Editorial Pequeño Fragmenta, 2015

De nuevo un libro informativo que de forma dialogada con un lenguaje sencillo y claro, y bajo un escenario cotidiano, se presenta como un recurso para fomentar la lectura, para despertar la curiosidad e ilustrar sobre un tema interesante y concreto.

La respiración se relaciona directamente con nuestras emociones: cuando estamos nerviosos la respiración es rápida y sonora; cuando estamos tranquilos, pasa a ser pausada y armónica. Si sabemos controlar la respiración, podremos reaccionar con serenidad en momentos críticos, disfrutar de la serenidad en la calma, concentrarnos cuando tenemos mil ideas en la cabeza o dormir sin preocupaciones.

- Los libros más destacados del año para niños y jóvenes en España.
- Nuevo Año 2017
- Poemas de La Oca loca. Gloria Fuertes
- Vacas literarias



**PARA TODAS LAS EDADES,
TALLAS Y COLORES.**



Recuperar la respiración plena es un paso muy importante para volver a conectar con nuestro cuerpo. Si los niños lo aprenden cuando son pequeños, les estamos dando herramientas para que puedan vivir con más profundidad a partir del acto más sencillo y necesario que todos hacemos: respirar.

En el libro nos muestran ejercicios muy bonitos para disfrutar y controlar la respiración: la ola del mar, oler rosas, el árbol que crece, el búho y el gato, tocar las campanas o el viento que deshace las nubes.



BUSCAR POR TEMAS

[abecedarios](#) [abuelos](#) [actividades](#)

[Adivinanzas](#) [alimentos](#) [amistad](#) [amor](#)

[animales](#) [arte](#) [autoediciones](#) [autor](#)

[autores](#) [aventuras](#) [biblioteca](#) [Biblioteca](#)

[escolar](#) [cartas](#) [celebraciones](#)

[clásicos](#) [colores](#) [cuento](#) [cuentos](#)

[culturas](#) [curiosidades](#) [cómic](#) [educación](#)

[emociones](#) [enlaces](#) [escritura](#) [escuela](#)

[familia](#) [formación](#) [guías](#) [humor](#)



Muchas de las propuestas vienen del yoga, del taichí, del chikung o de la kinesiología.

Lo importante para comenzar es aprender a respirar de forma consciente, sintiendo este proceso, de forma tranquila y pausada. Cuando los niños logran este efecto los resultados son increíbles, ya que hay grandes avances en su concentración, les ayuda a mejorar la comunicación con los demás e incluso están más atentos y participativos en clase.

En la parte final del libro tenemos una **Guía de lectura** en la que nos explican paso a paso cada uno de los ejercicios con muchos detalles para poner en práctica y versiones diferentes sobre el mismo ejercicio. Juegos que a los niños les gusta experimentar y que irán controlando poco a poco.

[ilustración](#) [ilustrador](#) [infancia](#)

[invierno](#) [Juegos](#) [lectura](#) [lecturas](#) [letras](#)

[libro informativo](#) [libros](#) [libros](#)

[informativos](#) [literatura](#) [maestros](#) [mamás](#)

[matemáticas](#) [medio ambiente](#) [miedo](#) [muerte](#)

[música](#) [naturaleza](#) [navidad](#) [números](#)

[otoño](#) [palabras](#) [papás](#) [Paz](#) [poesía](#)

[premios](#) [proyectos](#) [ratones](#)

[recomendaciones](#) [rimas](#) [selecciones](#) [teatro](#)

[TIC](#) [tradición oral](#) [valores](#) [verano](#) [viajes](#) [video](#)

[videos](#) [árboles](#)

INVIERNO



SUSCRIPCIÓN AL BLOG



Hemos encontrado algunos carteles muy visuales y explicativos, especialmente sobre yoga para niños, que pueden ayudarnos en la puesta en práctica de esta técnica, en la que el control de la respiración es esencial.

Escribe tu email para suscribirte

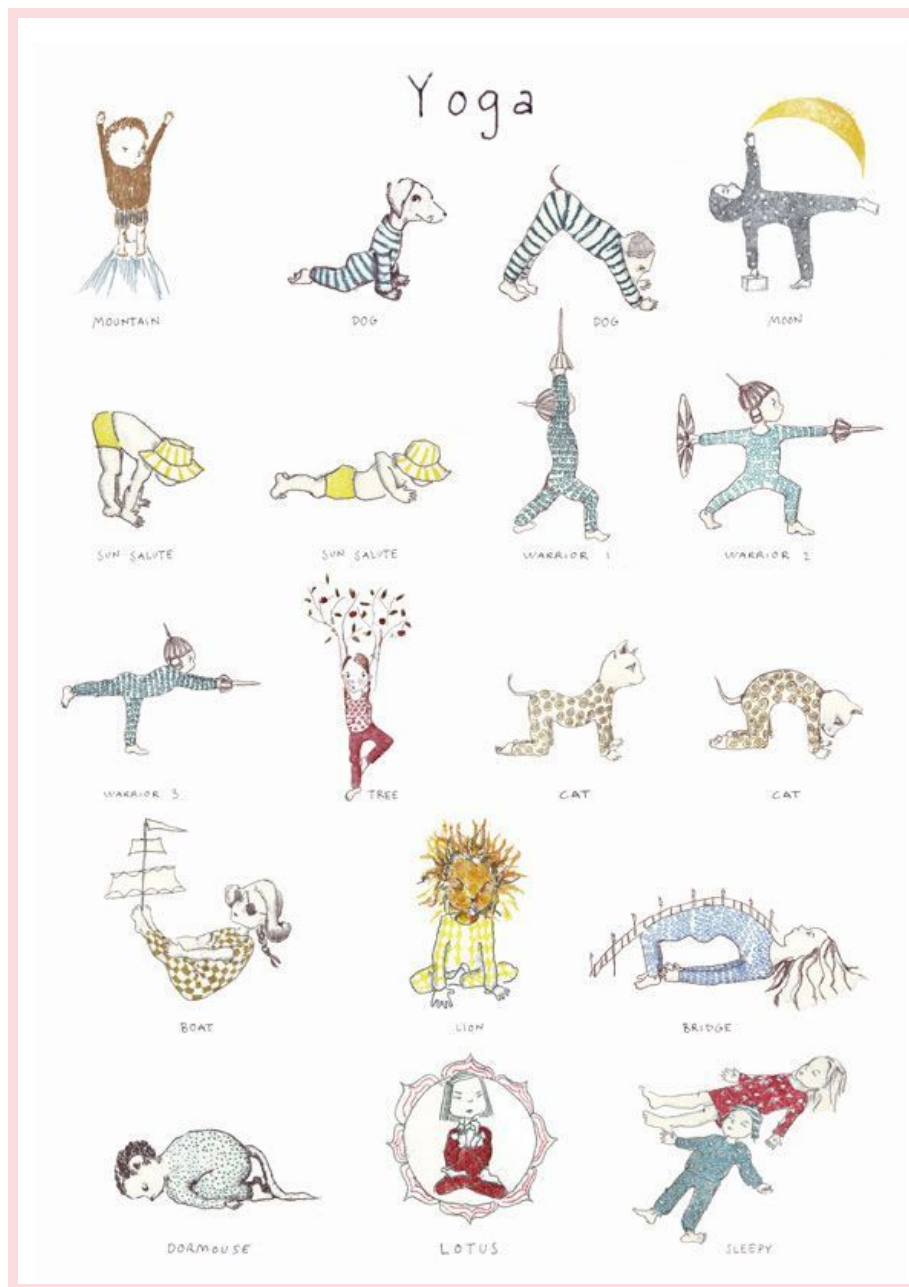
Únete a otros 2.372 seguidores

Introduce tu dirección de correo electrónico

Pulsar aquí



LEEMOS TODO EL AÑO



Vía: [Decopeques](#).



BIBLIOABRAZOS PARA:

2,989,084 visitas

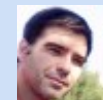




COMENTARIOS RECIENTES



Ana Nebreda en [Geografía humana y otros poema...](#)



Joaquín Armada en [Geografía humana y otros poema...](#)



Ana Nebreda en [Un camino de flores. JonArno L...](#)



Ana Nebreda en [Nuevo Año 2017](#)



Irene en [Un camino de flores. JonArno L...](#)

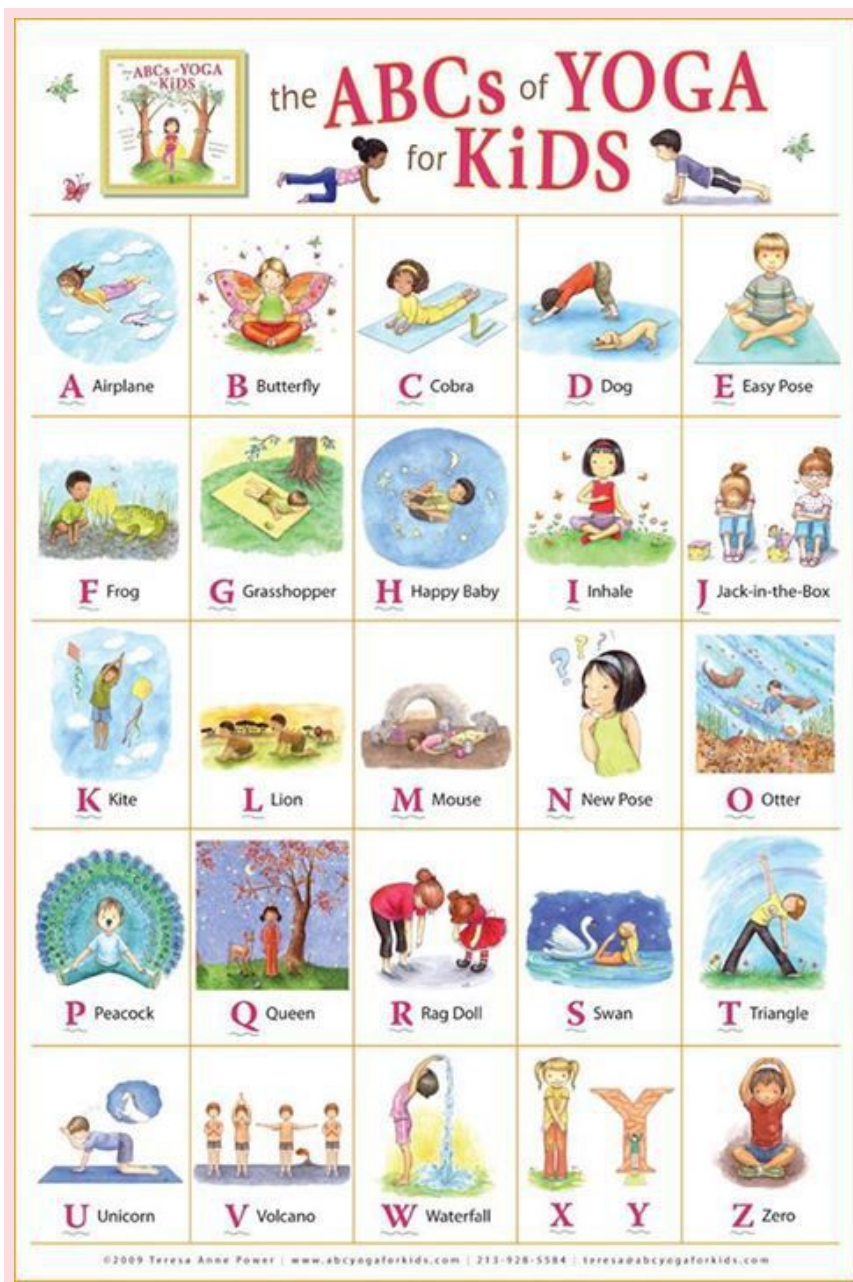


Luis Eduardo en [Nuevo Año 2017](#)



Mari Carmen Díez / T... en [Un camino de flores. JonArno L...](#)

LEEMOS JUNTOS EN ESOS



Vía: [La casa de los gamusinos](#)

DÍAS ESPECIALES



ESTE MES:

- * 1 marzo, día mundial de las Matemáticas
- * 8 marzo, día internacional de la Mujer.
- * 19 marzo, día del Padre.
- * 20 marzo, día de la Narración Oral.
- * 21 marzo, día de la Interculturalidad.
- * 21 marzo, día mundial de la Poesía.
- * 22 marzo, día mundial del Agua.
- * 27 marzo, día mundial del Teatro.

CALENDARIO DE POSTS

marzo 2016

Anuncios



Tu voto:

👍 3 👎 0 ⓘ Rate This

Comparte:



Cargando...

Relacionado

Leer y saber. Ana
Garraón

En "Biblioabrazo. Ana
Nebreda"

Libro Mariposa

En "Biblioabrazo. Ana
Nebreda"

¿Y si no entro en este
libro?. Florencia del
Campo y Guadalupe
Belgrano
En "Biblioabrazo. Ana
Nebreda"

Etiquetas: [libros informativos](#), [respirar](#), [yoga](#)

L	M	X	J	V	S	D
L	M	X	J	V	S	D
7	8	9	10	11	12	13
<u>14</u>	15	<u>16</u>	17	18	<u>19</u>	20
<u>21</u>	22	<u>23</u>	<u>24</u>	25	<u>26</u>	27
28	29	30	<u>31</u>			
« Feb				Abr »		



**FUERA DE CASA ESTÁN
PASANDO COSAS.**

COMENTARIOS

7 comentarios

CATEGORÍAS

Biblioabrazo. Ana Nebreda

← Día Mundial del Agua.

La cabra que no estaba. Pablo Albo
y Guridi →



7 comentarios to “Respira. Inês Castel-Branco”



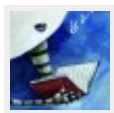
Ofelia

marzo 23, 2016 a 8:56 am <#>

Como todo lo que publicas, genial. Te sigo permanentemente.

★ Le gusta a [1 persona](#)

[RESPONDER](#)



[Ana Nebreda](#)

marzo 23, 2016 a 12:40 pm <#>

Gracias 😊

★ Me gusta

[RESPONDER](#)

[Margarita Schultz](#)

marzo 23, 2016 a 11:49 am <#>

PRENSA

- [Kiosko.net](#)





Estimada Ana Nebreda

buen día

gracias ante todo por los envíos que siempre leo...

quiero señalar un detalle en este último,

en la figurita del niño en el agua dice: inspiro, expiro!

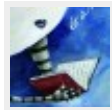
la palabra para 'soltar' el aire normalmente es 'espirar'

lo otro significa 'morir', no era la intención de la autora, con seguridad.

Un saludo cordial desde Buenos Aires

★ Le gusta a 1 persona

[RESPONDER](#)



Ana Nebreda

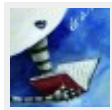
marzo 23, 2016 a 12:40 pm <#>

Hola, Margarita: ¡qué razón tienes! Gracias por el comentario y detectar el error. Se lo trasladaré a la editorial.

Un abrazo. Ana

★ Me gusta

[RESPONDER](#)



Ana Nebreda

marzo 23, 2016 a 12:49 pm <#>

Margarita, es un error que se ha corregido en la publicación que yo tengo. Voy a cambiar la imagen ya mismo, ya verás cómo aquí nadie muere :)))

Un abrazo

Ana Nebreda

★ Me gusta

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA

• [Diccionario](#)

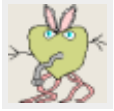
CELEBRAMOS EN EL 2016

IV CENTENARIO DE LA MUERTE DE CERVANTES



Pulsa en la imagen para saber más
celebraciones en el 2016

RESPONDER



Martha Inés Iannini D'Orsonville

mayo 5, 2016 a 12:12 am <#>

Quiero el libro de Respira. Está divino.

★ Me gusta

RESPONDER

Trackbacks/Pingbacks

1. [Respira. Inês Castel-Branco – Planeta Educarex](#) - marzo 23, 2016

[...] Archivado en: Biblioabrazo. Ana Nebreda Tagged: libros informativos, respirar, yoga Fuente: Respira. Inês Castel-Branco [...]

★ Le gusta a [1 persona](#)

ESTAMOS LEYENDO...



Responder

Introduce aquí tu comentario...



CEPILLO

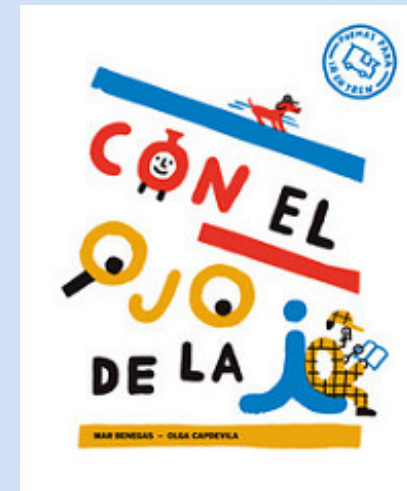
Pere Calders
Carme Solé Vendrell

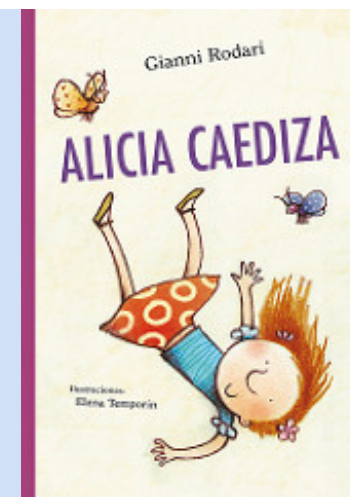
Kalandraka











[Más fotos](#)

IDEAS PARA ORGANIZAR LA BIBLIOTECA ESCOLAR



Pulsa sobre la imagen

FORMACIÓN DE USUARIOS LECTORES Y ESCRITORES



Pulsa sobre la imagen

NOS HA GUSTADO SABER UN POCO MÁS SOBRE...

- Alicia
 - Ana Garralón
 - Anthony Browne
 - Beatrix Potter
 - Carmen Galán
 - Carmen Gil
-

- Charles Darwin
- Chihiro Iwasaki
- Else Holmelund Minarik
- Ester García Cortés
- Fiep Westendorp
- Janosch
- Javier Fonseca
- Juan Farias
- Kestutis Kasparavicius
- Leo Lionni
- Mari Carmen Díez Navarro
- Marie Curie
- Mercer Mayer
- Miguel Calatayud
- Miguel Delibes
- Montserrat Sarto
- Pep Bruno
- Quentin Blake
- Rébecca Dautremer
- Roald Dahl
- Rodari-1
- Rodari-2
- Rotraut Susanne Berner
- Scott Gustafson

-
- Wangari Muta Maathai
-

APRENDEMOS CON PROYECTOS



Pulsa sobre la imagen

TENEMOS MUCHO TEATRO



Pulsa en la imagen

ME ENCANTA
TUMBARME EN LA
ALFOMBRA A
IMAGINAR
HISTORIAS



**ESPACIOS Y ENLACES
PARA BIBLIOTECA,
LECTURA E ILUSTRACIÓN.**



BLOGS LECTOESCRITORES

- [Anatarambana](#)
- [Animalec](#)
- [Beatriz Osés](#)
- [Bibliolibre](#)
- [Biblioteca. CP La Senda](#)
- [Bibliotecaescolar.Gloria Durban](#)
- [Bibliotecas escolares activas](#)
- [Bibliotecas Escolares CPR de Cáceres](#)
- [Bienvenidos a la fiesta](#)
- [Bosque de lecturas](#)
- [Club Kiriko](#)

- Conspiración de lectores
- Cubos de mi torre
- Cuentos en boca
- Darabuc
- De tradición oral
- Donde viven los monstruos
- Educando lectores
- El arca de las palabras
- El Baúl de Lady Book
- El coleccionista de tebeos
- El hilo rojo
- El petit tesoro
- El refugio del lector
- Entre actividades infantiles
- Estandarte
- ExperCiencia
- Innovarte Educación Infantil
- La cadera de Macoca
- La casa de Tomasa
- La invitació a la lectura
- Lapicero mágico
- Lectura Bibliotecas. Kepa Osoro
- Leer en mi aula
- Librópatas

- Libros felices
- Linternas y bosques
- Literatura infantil y juvenil
- Lo leemos así
- Los cuentos de Panapa
- Miguel Calvillo
- Mimbres educativas. María Calvo
- Planeta Ciencia
- Poesía infantil i juvenil
- Por los caminos de la tierra oral
- Promoción de la lectura
- Qué te parece
- Qué tendrá la princesa
- Reflexiones educativas
- Soñando cuentos
- Un periodista en el bolsillo

RECURSOS



Pulsa en la imagen



ILUSTRANDO PALABRAS

- Art Journaling
- Beatrix Potter

- Blog de Ester García
- Blog de Mónica Carretero
- Blog El baúl que no tenía mi abuela
- Blog El Dibujante
- Blog El gato azul prusia
- Blog Entre Lápiz e Pincéis
- Blog La vida ilustrada
- Blog Lecturimatges
- Blog Pencil
- Blog Pinzellades al món
- Blog Tecnicolor
- Booklandia
- Carl Larsson
- Children`s Illustration
- Colectivo bicicleta

REVISTAS: BIBLIOTECAS, LIJ, EDUCACIÓN



Pulsa en la imagen

ESPACIOS BIBLIOTECARIOS



Pulsa en la imagen

EN FAMILIA



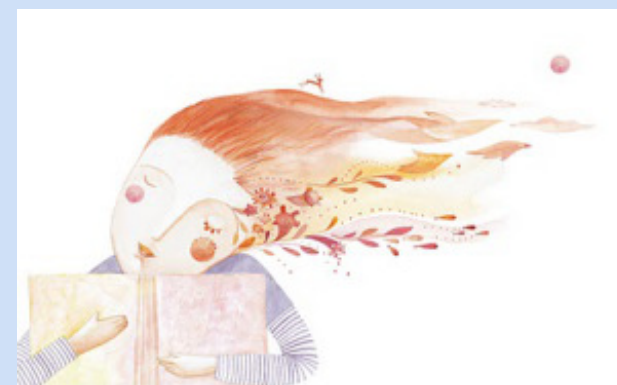
Pulsa en la imagen

EDITORIALES



Pulsa en la imagen

LIBRERÍAS



Pulsa sobre la imagen

JUEGA Y APRENDE EN INTERNET



Pulsa en la imagen

CONOCE NUESTRAS GUÍAS DE LECTURAS SOBRE TEMAS ESPECIALES.



LIBROS PARA LA PAZ



MEDIO AMBIENTE



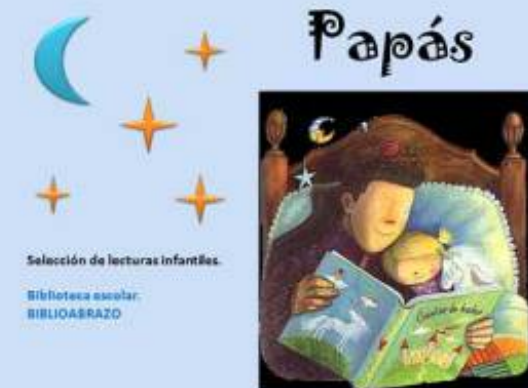
LIBROS CON CARTAS



EN NAVIDAD



PAPÁS



LOS ZAPATOS



ADIVINA, ADIVINANZA.



ABECEDARIOS



PEP BRUNO



OFICIOS Y PROFESIONES

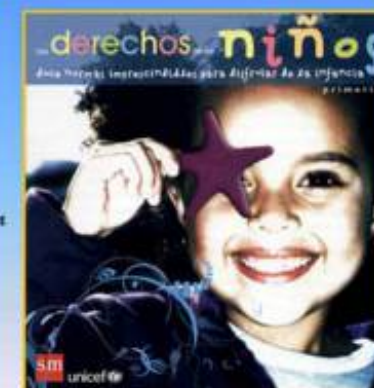
Los oficios



Selección de lecturas.
Biblioteca escolar. BIBLIOABRAZO

DERECHOS DE LOS NIÑOS

*Para ayudar a
reflexionar y
fomentar valores
como la tolerancia
y la solidaridad.*



www.biblioabrazo.com

HISTORIAS DEL COLE



LECTURAS DE INVIERNO



LIBROS DE NÚMEROS



LIBROS DE TEATRO



DRAGONES



MAMÁS



CACA, CULO, PEDO, PIS.



LUNAS Y NANAS



FANTASMAS



CON UN POCO DE AMOR



! MÚSICA, POR FAVOR !



COCINAR CON NIÑOS



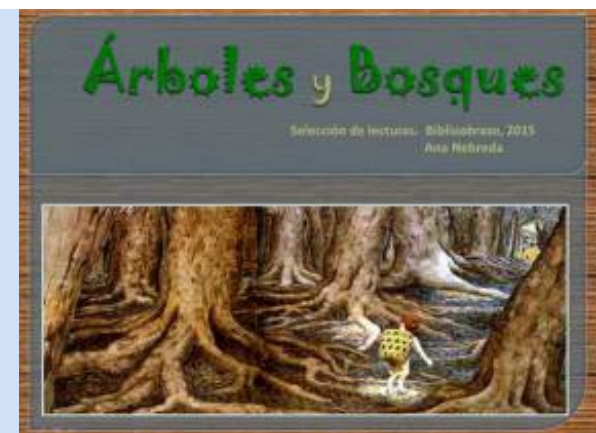
EL CUERPO HUMANO



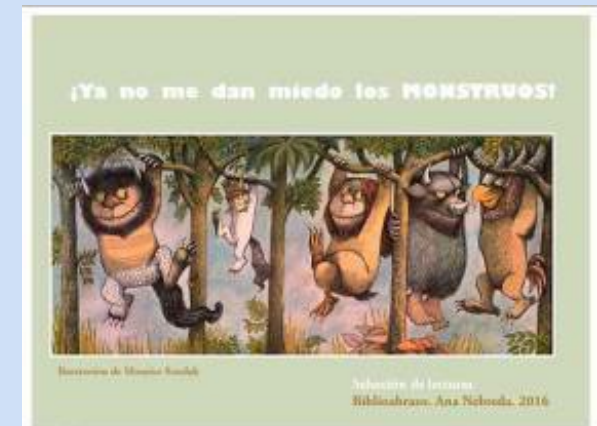
LA MUERTE



ÁRBOLES Y BOSQUES



MONSTRUOS



ARTE DE LA PINTURA



ROALD DAHL



ENTRADAS DE MESES ANTERIORES

Elegir mes ▼

NOS ALEGRA TU VISITA



**BIBLIOABRAZO EN LA RED
DE BUENAS PRÁCTICAS 2.0**



BIBLIOABRAZO EN EDUCACIÓN 3.0



BIBLIOABRAZO EN EL CEDEC



BIBLIOABRAZO EN BABELIA, EL PAÍS. MEJORES LIBROS DEL 2012

MEJORES LIBROS DEL 2013



MEJORES LIBROS DEL 2014



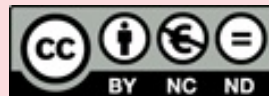
MEJORES LIBROS DEL 2016



ILUSTRACIÓN DE LA CABECERA DE ESTER GARCÍA CORTÉS



Puedes distribuir la información de este espacio, con propósitos no comerciales, siempre que cites la autoría y hagas enlace a Biblioabrazo. Licencia Creative Commons.



**AQUÍ ESTARÉ PARA HABLAR
CONTIGO:**

ana.nebreda@gmail.com

[CREA UN BLOG O UN SITIO WEB GRATUITOS CON WORDPRESS.COM.](http://www.wordpress.com)