



[Inicio](#)
[Por edades](#)
[Padres y Maestros](#)
[Libros reseñados](#)
[Nuestra selección](#)
[¿Quiénes somos?](#)
[Contacto](#)

Respira



Llega el momento de irse a la cama, pero el niño protagonista de este libro no puede dormir, su cabeza no para de dar vueltas y por eso decide ir a hablar con su madre.



-Mamá, ¡hoy no puedo dormir!

¿Quieres conocer nuestro sexto sorteo?



Buscar

Importante



PREMIO ESPIRAL
EDUBLOGS



Cosas de Cuentos

– ¿Por qué?

– No lo sé... Estoy nervioso y mi cabeza no para de pensar, de pensar y pensar...

– ¿Quieres que te enseñe a respirar?

– ¿RESPIRAR? ¡Si yo ya sé respirar!

– ¿Pero te has parado alguna vez a ver cómo lo haces? Por dónde entra y sale el aire, si llenas más la barriga o el pecho, si lo haces poco a poco o con prisas...

Con este diálogo comienza Respira, de Fragmenta Editorial.

Poco a poco su madre le va contando a través de ejemplos diferentes tipos de respiración.

A lo largo de las siguientes páginas conoceremos 14 técnicas: La ola del mar, Lanzar el cohete, La cobra y la grulla, El viento que deshace las nubes...



Cuentos por orden alfabético

I J A B C D E F G H I J K L M
N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

Cuentos que hablan de...

Abecedario Aceptación Acoso escolar Adivinanzas Adopción África Agua Alimentos Amistad Amor Animales Animales de la selva Animales del bosque Animales en peligro de extinción Animales Marinos Aprendizaje Aprendizajes matemáticos en Educación Infantil Arte Astucia Atención Audiolibro Australia Autoconfianza Autocontrol Autoestima Autonomía Aventuras Ayuda Bestiario Cambio Climático Canciones Canguro Cariño Cartero Casa Celos Ciclo vital Cielo Cocina Cocodrilo Coeducación Colores Compartir Comunicación Concentración Confianza Convivencia Cooperación Coraje Creatividad Crecimiento Cuento popular Cuerpo humano Curiosidad Desarrollo Descubrimiento Deseos Días de la semana Diferencias Dinosaurios Diversión Dormir solo Dragón Duelo Educación Educación Emocional Egoísmo Embarazo Emociones Empatía Enfermedad Entorno Envidia Escritura Escucha Espacio Esquimal Estaciones Estimulación del lenguaje oral Estrellas Estrés Experiencia Personal Experiencias Experimentos Familia Fantasía Fenómenos meteorológicos Figuras geométricas Filosofía Formas geométricas Frío Gato Granja Hábitos Hacerse pipí en la cama Hadas Hermanos Horas Hormiga Hospital Hospitalidad Huérfanos Humor Identidad Igualdad Igualdad de género Imaginación Infancia Información Ingenio Innovación educativa Instrumentos Integración Inteligencia Emocional Inventos Invierno Jirafa Juego Juegos Tradicionales Juguetes Ladrones Lectura Lenguaje Lenguaje oral Leyenda de San Jorge Libro desplegable Libro interactivo Libro práctico Libro-juego Libros Libros con sonidos Lobo Lobo bueno Luna Madurez Magia Mamá Mar Mares y océanos Mascotas Matemáticas Medio Ambiente Medios de Transporte Meditación y Relajación Memoria Meses del año Miedo Modales Monoparental Monstruos Motivación Muerte Mujer Multiculturalidad Música Nacimiento Naturaleza Navidad Normas Números Obediencia Oficios Opuestos Organización del trabajo por rincones



En cada uno de estos ejercicios encontraremos una clara explicación a través de las conversaciones que la madre y su pequeño tienen. Él muestra que a veces tiene dificultad con algunos movimientos, la madre le ayuda con sus indicaciones, es muy fácil entender cómo se realiza cada uno de ellos.

Todo esto junto a unas preciosas ilustraciones que acompañan a la perfección al texto hace que esta serie de ejercicios se transformen en una bonita historia en la que el lector descubrirá una buena forma de encontrar la calma en momentos de nerviosismo.

Para terminar el libro ofrece una guía de lectura en la que el adulto encuentra la explicación detallada de cada uno de los ejercicios, lo que se convierte en una estupenda guía didáctica para acompañar al pequeño lector.



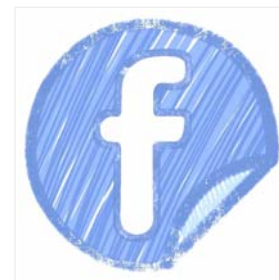
Hoy en día no es difícil encontrarnos con niños nerviosos, con poca capacidad de relajación, de concentración (al igual que pasa con los adultos en muchas ocasiones). Por eso este libro es un recurso estupendo para aprender desde edades tempranas a relajarnos, a encontrar la calma y todo esto favorece a ser consciente de como nos sentimos, de lo que producen estas emociones en nuestro cuerpo y también de como controlarlas. Esto ayuda a evitar las rabietas, el miedo...



Detalle guardas del libro

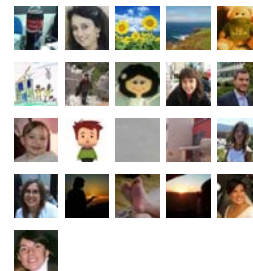
Oso Otoño Papá Pato Paz
Pensamientos Pérdida Plástica Polo
Norte Pop Up Prehistoria Princesas
Rabietas Rebelión Recetas Regalos
Relación padres/hijos Relajación
Relatos Respeto Rima Robos Robots
Rutinas Segundas oportunidades
Sentidos Sentimientos Separación
Solidaridad Sueño Sueños
Superación Tamaños Técnicas y
propuestas Ternura TIC Tiempo Todos
somos diferentes Tolerancia
Tormentas Trabajo Travesuras
Valentía Valor Valores Ventanas
VÍdeos Vivaldi

Síguenos en Facebook



¿Quieres seguirnos?

Seguidores (114) [Seguir](#)



Seguir

¿Quieres recibir nuestras novedades en tu email?
Regístrate aquí.

Email address... Submit

Nuestro Mapa Virtual



Lo más visto



Letra a letra
Letra a letra es
un libro que
nos permite
jugar con el
abecedario. Desde muy
pequeños los niños están
rodeados de carteles, pala...

Dormir a la Reina Panda
Hace muchos días que la
Reina Panda no logra

El libro es precioso, tanto por la historia como por la ilustración. Un niño expresivo rodeado de elementos naturales que favorece el que los niños se trasladen a esos lugares encontrando el punto de calma y equilibrio necesario para realizar los ejercicios.

Inês Castel-Branco (Lisboa, 1977) es doctora en arquitectura, con mención europea, por la Universidad Politécnica de Cataluña (2007), con una tesis sobre «El espacio teatral de los años sesenta. Revolución y ritual en el Living Theatre, Peter Brook y Jerzy Grotowski». Ganó el Premio Joan Maragall en el 2003 con la obra *Camins efímers cap a l'etern. Interseccions entre litúrgia i art*, publicada por Cruïlla en 2004. Tiene estudios de música (solfeo, piano, violoncelo y percusión). Ha participado en exposiciones individuales y colectivas de dibujo y pintura (con óleo, acrílico, acuarela, pastel, carbón, etc.) y realiza actualmente trabajos de diseño gráfico y maquetación de libros. Ha escrito artículos e impartido cursos y conferencias en diversas instituciones sobre la relación entre la espiritualidad y las artes. En 2007, juntamente con Ignasi Moreta, fundó Fragmenta Editorial, de la que ha asumido, desde entonces, la dirección gráfica. Allí ha publicado los libros *Respira* (2015) y *Tu canción*, dentro de la colección "Pequeño Fragmenta", que dirige. En 2012 creó el blog "Mamà recicla", donde expone muchas de las creaciones artísticas que hace en casa con sus tres hijos pequeños.



Respira
Inês Castel-Branco
Fragmenta Editorial, 2015

Tapa dura
Medidas 28 x 24 cm
40 páginas.
ISBN: 978-84-15518-25-9
Edad recomendada: 3-6 años.

Ideas de actividades: (ver las actividades comunes)

El libro en sí es bastante práctico y nos ofrece multitud de actividades y ejercicios de respiración. Pero podemos seguir profundizando en los beneficios de controlar nuestro cuerpo para hacer así que la mente se relaje y también en el aprendizaje de algunos ejercicios de yoga.

- Comentar qué ocurre con nuestro cuerpo cuando estamos nerviosos: sudamos, el corazón nos late más rápido, respiramos rápido, temblamos...
- Ahora pensaremos qué ocurre con nuestro cuerpo cuando estamos más tranquilos: podemos respirar despacio, no se nos caen las cosas al suelo...
- Hacer un listado de cosas que nos ponen nerviosos (música alta, ruido...) y también de las cosas que nos relajan (el sonido del mar, que nos den un masaje...).
- Visualizar qué vemos cuando estamos nerviosos y qué cosas vemos cuando estamos relajados (o bien que imágenes nos ponen nerviosos o nos tranquilizan).
- Hablar de los beneficios del yoga. (Fuente)



- Posturas de yoga. (Fuente)



conciliar el sueño. Todos los miembros de la corte están molestos y agotados debido a su m...



Somos Peonza de Oro!!! Hace unas semanas os conté que el blog era uno de los ganadores de la XI edición del Premio Espiral Edublogs. En esa entrada os expli...



A los saltos lgo es un canguro que está aburrido de estar rodeado de canguros, haciendo cosas de canguros. Cualquier conversación son los de su especi...

Autores

A.J.Vood Agnes Daroca Alberto Sebastián Alejandro Fernández de las Peñas Alice Brière-Haquet Andreu Galan Andy Cutbill Anna Llenas Serra Armando Quintero Babette Cole Carmen Sara Floriano Claire Freedman David McKee Davide Cali Dugald Steer Emma Yarlett Eric Carle Eulalia Canal Eva Mejuto Fernando Lalana Florencia del Campo Gabriela Keselman Giles Andreae Guia Risari Guido Van Genechten Harriet Ziefert Jill Murphy John Fardell Jonathan Allen Julia Donaldson Julie Sykes Juliet Dallas-Conté Jutta Bauer Katharina von der Gathen Kiko da Silva Klaus Baumgart Lizi Boyd Louise Rupnik Luisa Aguilar Margarita del Mazo Mariana Ruiz Johnson Marisa Núñez Matthew Reinhart Mau Conili Michael Rosen Mireille d'Allancé Olga de Dios Patricia Hegarty Phyllis Root Rebeca de la Fuente Gómez Robert Sabuda Rocío Bonilla Steve Smallman Susanna Isern Valérie Larrondo Victoria Pérez Escribá

Ilustradores

Agnes Daroca Alex Scheffler Alison Bartlett André Heves Ankekuhl Anna Laura Cantone Anna Llenas Serra Babette Cole Capetillar books Carles Arbat Celia Chauffrey Claudia Ranucci Claudine Desmarteau David McKee Delphine Durand Derek Matthews Elliot Kreloff Emma Yarlett Eric Carle Guido Van Genechten Guridi Hay Parker-Rees Helen Oxenbury Helga Bansch Isidro Ferrer Joelle Dreidemy John Fardell Jonathan Allen Jutta Bauer Kiko da Silva Klaus Baumgart Leire Salaberria Luis Demano Marc Taeger Marc Torrent Marco Somá Mariana Ruiz Johnson Melanie Williamson Mireille d'Allancé Natalia Colombo Nick East Olga de Dios Pep Montserrat Rocío



- El el blog De grapes...pas a pas en l'educació ofrecen la idea de realizar la Maleta Respira. Si quieres descubrir en qué consiste pincha aquí.
- En el blog Con alas de mariposa podemos encontrar muchas actividades y ejercicios sobre la relajación infantil.
- En la web Yogic también podemos encontrar muchos recursos sobre yoga.
- Podemos visualizar vídeos de respiraciones y yoga para niños. Os dejamos varios ejemplos.

Aprender a Centrarse en la Respiración



Editoriales

- A buen paso
- Algar Ediciones
- Andana Editorial
- Avant Editorial
- Babidi-dú
- Barbara Fiore Editora
- Beascoa
- BiraBiro
- Blume
- Bruño
- CCS
- CEPE
- Combel
- Corimbo
- CreatespaceIndependent Publishing Platform
- Cubilete
- Delsan
- Destino
- Doscuartos
- Edebé
- Edelvives
- Ediciones de la Torre
- Editorial Juventud
- Editorial Libre Albedrío
- EGDSA
- Ekaré
- EOS
- Faktoria K de libros
- Flamboyant
- Fondo de Cultura Económica de España
- GAIA
- Graó
- Hidroavión
- Jaguar
- Kairós
- Kalandraka
- Kókinos
- La fábrica de libros
- La Fragatina
- La Galera
- La Guarida
- La Tribu
- Lata de sal
- Lectio
- Letras de autor
- Libros del Zorro Rojo
- Lóquez
- Macmillan
- Milrazones
- Montena
- mtrm editores
- Narcea
- NubeOcho
- Octaedro
- Oniro
- OQO
- Paidós
- Palabras Aladas
- Pastel de Luna
- Picarona
- Planeta
- PlanetaDeAgostini

Presentación Mindfulness para Niños y Niñas



Respiración de la Abeja con Minipadmini



Yoga Niños - Para jugar y estudiar mejor



Yoga for Kids!



- Plaza&Janés
- Sallybooks
- Serres
- SM
- Takatuka
- Thule
- Timunmas
- Uranito

Visitas

169,465



Los documentos (imágenes, textos, presentaciones...) que aparecen en este blog son utilizados de forma no lucrativa (para ayudar la labor de otros/as maestros/as, padres/madres), si alguna persona se siente molesta o perjudicada por el uso que se hace de los mismos lo puede comunicar y serán eliminados.



Coleccionando Cuentos se encuentra bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported License.



YOGA FOR KIDS



Kids Yoga with Sheila Palmquist



Enlaces de interés:

Ficha del libro por parte de la Editorial.

Muestra del libro en pdf.

Booktrailer del libro.

Booktrailer de 'Respira' | Texto e ilustraciones: Inês Castel-Branco



Y aquí tenéis un vídeo-cuento del libro.

Respira - videocuento



Sofía Calvo



[Entrada más reciente](#)

[Página principal](#)

[Entrada antigua](#)

Imágenes del tema: gaffera. Con la tecnología de Blogger.