

8 libros para practicar mindfulness en el aula y en familia

Por **Susana Velasco** - 21 noviembre, 2017



La práctica de **mindfulness** o atención plena en el aula reporta un sinfín de beneficios para los niños y adolescentes. Destaca, entre todos ellos, por ser una eficaz herramienta para ayudarles a identificar, gestionar y regular sus emociones.

Pero para sentir sus beneficios, es necesario un entrenamiento: **la práctica diaria que será capaz de lograr la atención en el aquí y el ahora sin juzgar y con una actitud de observación** hacia nosotros mismos.

Para ayudar a los docentes y familias a comenzar con la práctica de mindfulness en clase o en casa, os recomendamos iniciaros con ayuda de los siguientes libros. En ellos, encontraréis ejemplos de diferentes prácticas así como fundamentos teóricos del mindfulness. ¡1, 2, 3... respira!

1

Practica la inteligencia emocional plena



Sin duda, uno de los títulos de cabecera para entender cómo se puede desarrollar la inteligencia emocional (gestión eficaz de las emociones) con ayuda del mindfulness o atención plena. Los autores, profesores de la Universidad de Málaga, han diseñado un práctico método de entrenamiento: **el Programa de Inteligencia Emocional Plena (PINEP)**, que nos ayudará a regular los estados emocionales obteniendo un impacto significativo en el bienestar personal, una mejora de las relaciones con los demás y del nivel de empatía.

Autores: Natalia Ramos, Olivia Recondo y Héctor Enríquez. **Editorial:** Kairós Páginas: 234.

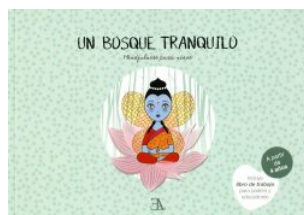
 Amazon

 El Corte Inglés

 La Casa del Libro

2

Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños.

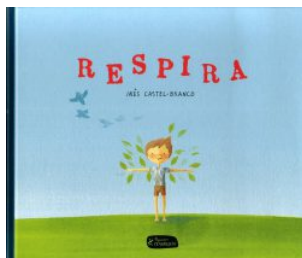


De la mano del Hada Atención Plena y de un modo muy sencillo, los niños y las niñas a partir de 4 años, pueden comenzar a comprender lo que es Mindfulness y cómo introducirlo en su día a día. El cuento relata cómo un Hada explica a los animalitos de un bosque cómo pueden gestionar sus emociones y ser felices en un mundo demasiado rápido y estimulante. En la segunda parte del libro se ofrecen diversas actividades para niños, adultos y educadores.

Autora: Patricia Díaz Caneja. **Ilustraciones:** Marta Navalgar. **Editorial:** Librería argentina (Uni Yoga). **Páginas:** 69

[Amazon](#)[El Corte Inglés](#)[La Casa del Libro](#)

3

Respira

—Mamá, ¡hoy no puedo dormir!

—¿Por qué?

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

—¿Quieres que te enseñe a respirar?

—¿R E S P I R A R ? ¡Si yo ya sé respirar!

Así comienza este cuento, uno de los más claros y eficaces para enseñar a los niños el poder y la utilidad de la respiración. Y, sobre todo, para iniciarles en la atención plena con ayuda de los diversos ejercicios ilustrados que presenta a los más pequeños para que tomen conciencia de su respiración. Al final, incorpora una útil guía de lectura en el que se explican los diferentes ejercicios.

Texto e ilustraciones: Inés Castel Branco. **Editorial:** **Fragmenta**. **Páginas:** 40.

[Amazon](#)[La Casa del Libro](#)

4

Bienestar emocional y mindfulness en la educación



Este libro presenta un panorama general del desarrollo de programas basados en la atención plena (mindfulness) y la compasión en entornos educativos en el mundo de habla hispana. De este modo, se pueden consultar programas muy interesantes en este campo como **Aulas Felices**, el programa **TREVA**, **Crecer respirando**, Escuelas despiertas y otros programas nacionales e internacionales. Se trata de un interesante manual teórico y práctico que ofrece un completo conjunto de conocimientos, métodos, herramientas y opciones no solo para implementar programas de bienestar emocional, sino también para evaluarlos y adaptarlos a cada circunstancia concreta.

Autores: Javier García-Campayo, Marcelo Demarzo, Marta Modrego Alarcón. **Editorial:** Alianza editorial. **Páginas:** 432.

[Amazon](#)[El Corte Inglés](#)[La Casa del Libro](#)

5

Tranquilos y atentos como una rana



Sin duda, un clásico para las familias con niños de 5 a 12 años que buscan herramientas de