

Entrenubesespeciales

[Página principal](#)
[LIBROS INFANTILES](#)
[MANUALIDADES](#)
[RECURSOS EDUCATIVOS](#)
[RECURSOS PARA ACNEE](#)
[JUGUETES](#)
[FRASES MO](#)

lunes, 20 de noviembre de 2017

"Respira" de Inês Castel-Branco, editado por Pequeña Fragmenta

Hoy os traigo una súper joya para peques y mayores, todo un **imprescindible**.

Un cuento que enseña a peques y no tan peques distintos ejercicios para que aprendan a **respirar** de forma correcta. Además, nos introduce en el mundo del yoga y de la relajación en general.



El cuento **comienza** una noche cuando un niño habla con su madre, desesperado por no poder dormir. Está muy nervioso y su cabeza no deja de pensar y pensar. Y claro, así es imposible conciliar el sueño.

En este momento, se inicia con una **tierna conversación** entre madre e hijo. La mamá le propone al pequeño algo que le sorprende: enseñarlo a respirar. El pequeño, asombrado, le responde que él ya sabe hacerlo. Pero su mamá le explica que una cosa es respirar así porque sí, como hacemos todos a todas horas y otra bien distinta es hacerlo, siendo conscientes de ello.

¿BUSC

SUSCRÍBETE
¡Quiero!

Email a

DATOS



SÍGUE



¡GRACIAS!

5/7

¿QUIERES APARECER AQUÍ?

TAMBIÉN



"Respira"
editado por
Hoy



Usamos cookies propias y de terceros para ayudarte en tu navegación. Si continúas navegando consideramos que aceptas el uso de cookies. [OK](#) [Más información](#)

Para que el pequeño lo comprenda, ésta le dice que si alguna vez se ha fijado en cómo lo hace, en cómo su abdomen sube y baja con cada movimiento de la respiración. Para hacerlo **más visual**, elaboran un barco de papel que el niño se coloca sobre esta parte de su cuerpo y lo mueve imaginándose que navega por el mar. Después, la madre le demuestra que hay infinidad de trucos para controlar la respiración: oliendo una rosa, imaginando que su cuerpo es un árbol, imitando a un gato, moviéndose como una campana. También le enseña que cuando se tienen miedos, es muy importante aprender a soplar, ya que nos relaja mucho cuando sentimos vergüenza, rabia, envidia, ansiedad, odio. Si soplamos cuando todo esto nos ocurre, sentimos cómo nuestros miedos se van y empieza a aparecer un cielo azul.

Finalmente, el niño, muchísimo más relajado, decide que es **momento de irse a dormir**, pero no sin antes agradecerle a su madre todo lo que le ha enseñado.



"Respira" es un libro práctico, con infinidad de posibilidades, ya que contiene muchísimos ejercicios de relajación tanto en la propia historia como al final del cuento, donde se explican las actividades paso a paso y todo lo que favorece cada una de ellas, y la importancia de la respiración consciente. Muchos de los diferentes ejercicios y juegos propuestos están inspirados en el **yoga**, el **taichí** o de la **kinesiología**.

Os pongo un ejemplo:



ENTR



disfr
ha h



gust
Es...

HAY N

octubre
noviem
diciem
enero (
febrero
marzo (
abril (8
mayo (
junio (2
julio (1
agosto
septiem
octubre
noviem

ETIQU

- LIBR
- MAN
- CRE/
- RECL
- BOO
- JUGI
- RECL
- LA C
- DIVE
- JUEC
- MATI
- EDIT
- GUÍA
- Lato
- POP-

COLAI



¿Qué podemos trabajar?

Sin duda, es el libro perfecto para trabajar en **sesiones de relajación**, para enseñar a los peques a ser conscientes de su propia respiración y para todos aquellos momentos en los que sufrimos miedos o ansiedad. 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.



Si enseñamos a respirar de manera consciente a nuestros peques, les estaremos dando una herramienta muy poderosa que podrán utilizar en situaciones que lo necesiten.

Muchas veces no prestamos atención a nuestra respiración principalmente porque desconocemos cuáles son los beneficios de respirar adecuadamente. Pero, la respiración está vinculada con nuestras emociones.

Una **respiración adecuada** ayuda a reducir el estrés y las sensaciones de ansiedad, dificulta la aparición de fatiga muscular y produce una mejoría funcional en los tejidos de nuestro cuerpo.



En total, el libro nos ofrece **14 ejercicios diferentes**, todos muy facilitos de realizar tanto para niños como para jóvenes y adultos:

¿Qué ejercicios aparecen en el libro y cuáles son los objetivos que persiguen?

1. **La ola de mar:** Respiración abdominal.
2. **Hinchar globos:** Aumentar la capacidad pulmonar.
3. **Oler las rosas:** Evocación olfativa para conseguir una respiración serena y fluida.
4. **Lanzar el cohete:** Sentir la verticalidad y dilatar la caja torácica para que entre más aire en los pulmones.
5. **El árbol que crece:** Respirar con la totalidad de los pulmones (respiración abdominal, torácica y clavicular).
6. **El búho:** Reducir el estrés en los hombros y estiramiento del cuello.
7. **El gato:** Aumentar la flexibilidad de la espalda y estira los músculos del cuello.
8. **La cobra y la grulla:** Favorecer la flexibilidad de la columna dorsal reforzando sus músculos.
9. **Tocar las campanas:** Promover una rotación para flexibilizas la columna vertebral, aflojar la cadera y relajar toda la musculatura del cuerpo.
10. **Respirar con las montañas:** Ayudar a la mente a concentrarse y a prestar atención a la respiración.
11. **Vibrar con las vocales:** Ayudar a sentir mejor la respiración en el cuerpo.
12. **El viento que deshace nubes:** Respirar de manera profunda y abandonar los pensamientos negativos.
13. **Tarro de la calma:** Reducir el nivel de activación y ayudar por tanto a los niños a relajarse.
14. **Meditación:** Ayudar a respirar adecuadamente, permanecer calmados en el momento presente, controlar emociones, disipar miedos, potenciar la observación, etc.

Además, las **ilustraciones** juegan un papel muy importante en el libro, ya que nos van mostrando la manera de realizar estas actividades. Son ilustraciones muy vistosas, pero también muy relajantes.



¿Qué os parece? A mí me ha fascinado y lo considero un **imprescindible** en estos tiempos de prisa y estrés continuos. Es uno de esos libros que siempre te apetece leer con los peques, una y otra vez, porque a fin de cuentas todos tenemos momentos en que necesitamos respirar.

Respira de Inês Castel Branco, edit...



Es sumamente **útil, práctico, dinámico, entretenido** y muy **visual**. Lo que hoy en día gusta a nuestros peques.

Es un libro dirigido a niños, a padres y madres que quieran en leer y enseñar estos ejercicios y, desde mi punto de vista, considero que puede ser también muy útil para aquellos profesionales interesados en mejorar el bienestar emocional de los más peques (psicólogos, pedagogos, logopedas, maestros, educadores, etc.). Los ejercicios que propone RESPIRA están indicados para niños **a partir de 4 años**.

Además, es un recurso que permite realizar en familia todos los ejercicios. Sin duda, *un libro imprescindible en la biblioteca de los niños*.

JUEGO



CUEN

Ed
Lo

PROD



REI





FICHA TÉCNICA:

Título: Respira

Autora: Inês Castel-Branco

Editorial: Fragmenta

Páginas: 40

ISBN: 9788415518259

Formato: Tapa dura



¡ESPERO QUE OS HAYA GUSTADO!

Si no quieres perderte nada no olvides [suscribirte](#) y

seguirme en mis redes sociales [facebook](#) e [instagram](#)

By Entrenubes especiales en [noviembre.20.2017](#)

Reacciones: ¡Me encanta! (0) Interesante (0) ¡Qué descubrimiento! (0)



Etiquetas: LIBROS INFANTILES, PEQUEÑO FRAGMENTA, RELAJACIÓN, RESPIRA

No hay comentarios:

Publicar un comentario

Introduce tu comentario...

Comentar como: Ramon Bassas ▾ Cerrar sesión

Avisarme

[Página principal](#)

[Entrada antigua](#)

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

PUEDES TRADUCIR EL BLOG AQUÍ:

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

© 2016 ENTRENUBESPECIALES

Todo el contenido de este blog está bajo una licencia Creative Commons.

| PUEDES COMPARTIRLO LIBREMENTE SIEMPRE QUE LO ENLACES AL BLOG | PA

Denunciar uso inadecuado