

Apego, Literatura y Materiales respetuosos

Blog que promueve la literatura infantil de calidad, los juguetes no sexistas y la crianza respetuosa. #apegoyliteratu

enero (8) ▾

[Nuestros libros por tema \(selecciones\)](#) |
 [Nuestros libros por edad](#) |
 [Libros para bebés](#) |
 [¿Qué regalar a un/a niño/a?](#) |
 [J](#)
[Montessori & Homeschooling](#) |
 [Cocinar y viajar](#) |
 [Crianza respetuosa](#) |
 [Yoga y mindfulness](#) |
[Las mejores novedades editoriales LIJ 2017](#)

LUNES, 8 DE ENERO DE 2018

Reseña: "Respira"



Respira

Inés Castel-Branco
Fragmenta Edición

+4 años

—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!
 —¿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...



Respira es un diálogo entre un niño y su madre que tiene lugar justo antes de ir a la cama.

El niño se siente nervioso y no es capaz de alejar los pensamientos de su cabeza para conciliar el sueño. Su mamá le ofrece una solución: le enseñará a respirar. Pero el niño protesta porque ¡él ya sabe respirar! La mamá le explicará que le va a enseñar a hacerlo de forma diferente, tomando consciencia de su respiración.

Le va proponiendo así una serie de ejercicios amenos y sencillos para que aprenda a controlar las distintas partes de su cuerpo que se ponen en movimiento durante la respiración. En el primer ejercicio tendrá que imaginar que en su barriga hay una barca que papel que se moverá al inspirar y espirar, exactamente como una barca lo hace sobre las olas del mar.

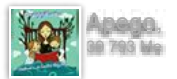
Le enseña también a trabajar la parte media de los pulmones, como si estuviera inflando un globo, y la parte alta, con el ejemplo de un cohete.



ISUSCRÍBETE PARA
UNA ENTRADA!

Email address...

SÍGUENOS EN FACEE



Me gusta esta p

ENTRADA DESTACAD

10 libros infan
imprescindible



AYÚDANOS A QUE E
LIBRE Y ACTUALIZAC

Donar

ENTRADAS POPULAR



Selec
respet
sexista
Navida



Selec
juguet
las hal
mater



Selec
el invie



Reseña:
quiero



Y, al final, para tomar conciencia de todas las diferentes partes de sus pulmones a la vez, le invita a pensar que es un árbol que crece y se llena de hojas, y luego de manzanas rojas...

El interés del niño crece, así que la mamá le va enseñando cómo respirar mientras adopta imita distintos animales: una cobra, una grulla, un búho, un gato...



También la mamá propone a su hijo algunos ejercicios para aprender a enfrentarse a sus miedos y a superarlos.



Un libro que ayuda a los peques a descubrir y conectar con su espacio interior, una obra con enfoque práctico, llena de ejercicios útiles pero con el aliciente de tener una linda historia que subraya el vínculo de afecto y confianza entre una madre y su peque.

"Cuando estás nervioso, eres como una bola de nieve que se agita.

Toda la purpurina está moviéndose y la cabeza no puede ni pensar.

Pero si empiezas a respirar profundamente, (la purpurina) va cayendo, hasta que se deposita toda ella en el suelo.

Y el agua queda limpia, transparente. Como dentro de ti si te sabes tranquilizar."

Al final del libro hay una breve guía de lectura donde se subraya la importancia de aprender a reflexionar, a disfrutar del silencio, pero, sobre todo, a mirar dentro de nosotros. También explica en detalle cada uno de los ejercicios propuestos y la manera correcta de realizarlos.

Nunca es demasiado pronto para enseñar a l@s peques ejercicios de respiración y de relajación.

Creo que uno de los motivos por los cuales Anna Laura ha sido capaz de sobrellevar la época de las rabietas ha sido gracias al yoga, que empezamos cuando tenía poco más de un año. Como probablemente ya sabes, en casa, además, tenemos nuestro pequeño [rincón de la calma y la paz](#), una versión moderna y respetuosa de la "mesa de la paz Montessori", donde, obviamente, no faltan los libros dedicados a la [gestión de las emociones](#) y al [mindfulness](#).

Y, "Respira", es uno de los libros que nos están resultando más útiles en este periodo.

Es increíble ver como l@s niñ@s, incluso l@s más pequeñ@s, son capaces de aprender a relajarse, tomando conciencia de su cuerpo y de las señales que les envía. Para ell@s es solo un juego, pero en realidad les estamos facilitando una herramienta utilísima que les acompañará a lo largo de toda su vida.

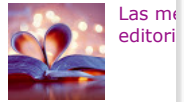
Si te gusta y quieres comprarlo online en una web de confianza, lo encuentras [AQUÍ](#).



Publicado por Simona en [10:18](#)



Etiquetas: [a partir de 4 años](#), [mindfulness](#)



MORGAN SPLASHING ... IN THE
30
EN STOCK
25 € 9,95 €



PUZZLE CON NOMB



ETIQUETAS

a partir de 1 año e
a partir de 2 años
3 años a
años a part
a partir de 6 añ
años a partir de
de 9 años ABC
acoso escolar
alzheimer amistad
arco iris arte Asia a
besos bilingüe CD c
colores competitivid
con apego ecol
empatía far
homoparentales fo
generosidad he
inteligencia emoc
juego simbólico ju
mamá mesa de lu
Montessori
multiculturalidad
princesa princesas
rabietas regalos
resolución de confli
rincón de lectura sorte
la diferencia wal

No hay comentarios:

Publicar un comentario

Introduce tu comentario...

Comentar como: Ramon Bassas ▾

Cerrar sesión

Publicar

Vista previa

Avisarme



ÚNETE A NUESTRO GRUPO FACEBOOK

GRUPO - Apego, Literatura y Materiales respetuosos

[Entrada más reciente](#)

[Página principal](#)

[Entrada antigua](#)

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



No se permite el uso de esta obra original ni la creación de obras derivadas.

**Apego,
Literatura
Materiales
respetuosos**

Blog que promueve la literatura infantil y los juguetes naturales en la crianza respetuosa.
#apegoylitera

Tema Picture Window. Imágenes del tema: lishenjun. Con la tecnología de Blogger.