



Junta de
Castilla y León

Delegación Territorial de Ávila
Dirección Provincial de Educación



Unidad de Conducta de Ávila



CONSTRUIR Y RECUPERAR LA PAZ

GUIA
DE CUENTOS, LIBROS
Y MATERIALES



Junta de
Castilla y León

Delegación Territorial de Ávila
Dirección Provincial de Educación

*“Si le enseñáramos meditación a cada niño/a
de ocho años eliminaríamos la violencia en
solo una generación”.*

XIV Dalái Lama

La **Unidad de Conducta de Ávila**, como parte de los *Equipos de Orientación Educativa de carácter especializado* tiene, entre sus funciones, *la recopilación, selección, elaboración y difusión de **materiales específicos** que incidan en la **mejor atención del alumnado** objeto de su actuación.*

Esta **guía** tiene como **objeto** recopilar una serie de materiales, principalmente de carácter bibliográfico, que inciden en el trabajo y desarrollo psicocorporal y psicoemocional de nuestro alumnado y que correlacionan positivamente con la vivencia de **paz interna** y la construcción de la **paz externa**.

En nuestro **asesoramiento e intervenciones** observamos cuán necesario es poder dar espacio, tiempo y respuesta a las **necesidades de relajación, calma, conocimiento y control psicorporal...** Prácticas, que lejos de ir destinadas al *alumnado con trastornos graves de conducta*, destinatarios principales de nuestra Unidad, son útiles y necesarias para todo el alumnado y etapa educativa. Incluyéndonos también nosotros, el profesorado y demás adultos que formamos parte de la **Comunidad Educativa**.

1

2

3

ESTRUCTURA DE LA GUIA

RELAJACIÓN EN EDUCACIÓN
INFANTIL



Ed. Infantil



Ed. Primaria



Ed. Secundaria



Familias

ETAPAS

1

FICHA TÉCNICA

Presentamos los **datos básicos** que te permiten encontrar el recurso. Además te decimos las **edades** indicadas para su uso acompañando esta información con el dibujo que simboliza cada una de las etapas

De cada recurso encontrarás tres apartados:



2

SÍNTESIS

Brevemente te contamos el contenido e ideas principales que contiene y trabaja este recurso

IMAGEN DEL LIBRO / MATERIAL

3



Educación Infantil



Educación Primaria



Educación Secundaria



Familias

Comprobarás que muchos de los recursos comprenden varias **etapas educativas**. No resulta fácil hacer esta distinción y es posible encontrar información y actividades que puedan adaptarse a diversos niveles y necesidades. Aquí, hacemos una propuesta general basada en la orientación dada en los mismos manuales.

Hay actualmente mucha bibliografía y materiales propios de este campo de investigación y trabajo. Hemos seleccionado aquellos ejemplares que conocemos por estar presentes en la UCA, haber trabajado con ellos y/o habernos sido recomendados. *¡No es tan todos los que son! ¡Investiga y decide cuál se adapta mejor a tus necesidades y deseos de conocimiento teórico-práctico!* Y después ponlo en marcha con tu alumnado. Perseverando es un proceso gratificante y revelador. Si lo requieres, cuentas con **nuestro apoyo y asesoramiento**.

Como has leído en la presentación, todos los ejemplares comparten entre sí el presentar propuestas que inciden positivamente en nuestro **desarrollo psicoemocional y psicocorporal**: *actividades de relajación, calma, meditación, yoga, trabajo con visualizaciones, percepción, atención y sentidos, conciencia psicocorporal....* De fondo, la recuperación de la **PAZ INTERNA** y la construcción de la **PAZ EXTERNA**. Ambas tan necesarias en nuestro diario y centros educativos.



**Junta de
Castilla y León**

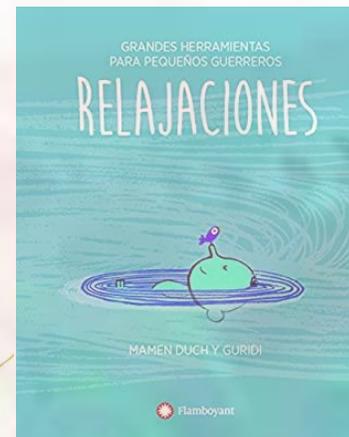
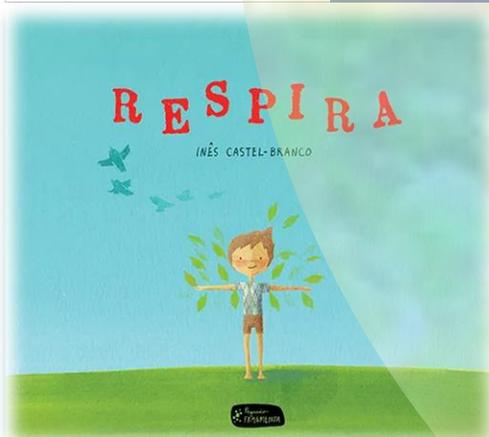
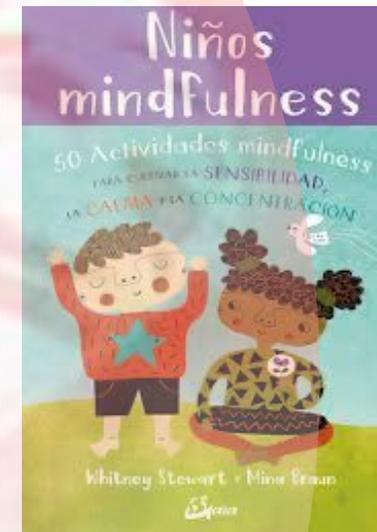
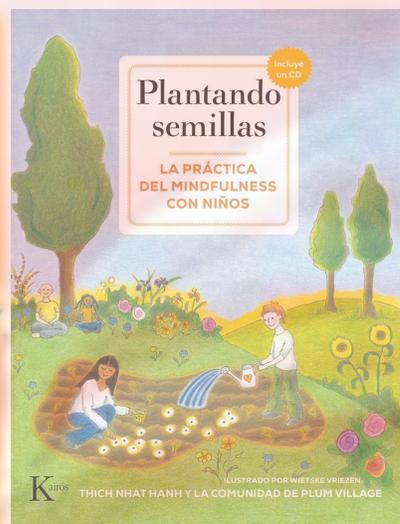
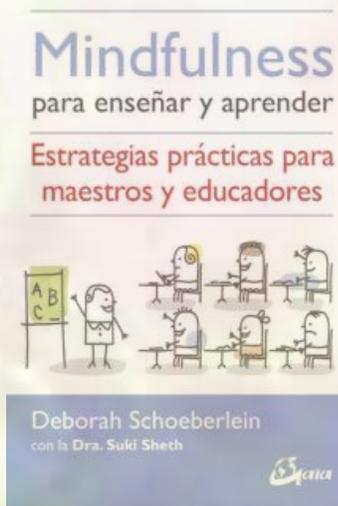
Delegación Territorial de Ávila
Dirección Provincial de Educación



Unidad de Conducta de Ávila

Unidad de Conducta de Ávila

GUIA DE CUENTOS, LIBROS Y MATERIALES



¡ADELANTE!

Cuentos y libros de 3 a 6 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** ¿Jugamos?
- **AUTOR:** Hervé Tullet
- **EDAD:** de 3 a 6 años
- **ISBN:** 978-8416126484
- **EDITORIAL:** Kókinos
- **AÑO DE EDICIÓN:** abril 2016



SÍNTESIS

¿Jugamos? Es un magnífico cuento para divertirse y relajarse que juega especialmente con la idea de movimiento.

Ni siquiera es necesario leerlo. Viviremos aventuras en cada página, siguiendo laberintos y líneas guiando con nuestro dedo un punto amarillo. Seguiremos el camino, atravesando obstáculos, despacio, intentando acompañar el ejercicio con respiraciones profundas.



Cuentos y libros de 3 a 6 años

FICHA TÉCNICA

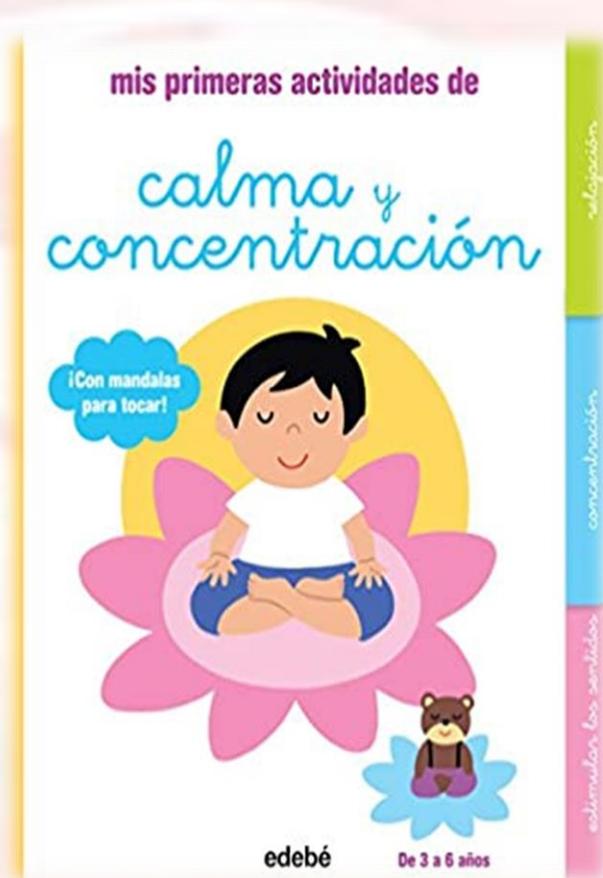
- **TÍTULO:** Mis primeras actividades de calma y concentración
- **AUTORA:** Madeleine Deny
- **EDAD:** de 3 a 6 años
- **ISBN:** 978-8468319155
- **EDITORIAL:** Edebé
- **AÑO DE EDICIÓN:** 1ª (26 de julio de 2016)



SÍNTESIS

Mis primeras actividades de calma y concentración es una obra que está pensada como un gran terreno de juegos en el que cada niñ@ puede explorar a su ritmo.

Guía el dedo de tu hijo sobre los mándalas en relieve, descubrid juntos los sencillos juegos tranquilos que le hacen tanto bien y ayudan a canalizar su energía: *juegos de respiración, gimnasia visual, dibujar con sal, juegos de lógica y de memoria...* Ayuda a calmarse y concentrarse de una forma natural y tranquila.



Cuentos y libros de 3 a 6 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** El osito Kuma Kuma
- **AUTOR:** Kazue Takahashi
- **EDAD:** de 3 a 6 años
- **ISBN:** 978-8416427116
- **EDITORIAL:** Pastel de Luna
- **AÑO DE EDICIÓN:** octubre 2016



SÍNTESIS

El *osito Kuma Kuma* es un cuento calmado sobre la amistad,. Su lectura nos transmite paz y tranquilidad en cada página. Un pequeño oso se pregunta acerca del día a día de su amigo y descubrimos que es posible disfrutar de la vida sin prisas y con calma, con mucha calma, observando las pequeñas cosas, gozando de cada momento, dejando volar la imaginación...



Cuentos y libros de 3 a 6 años

FICHA TÉCNICA

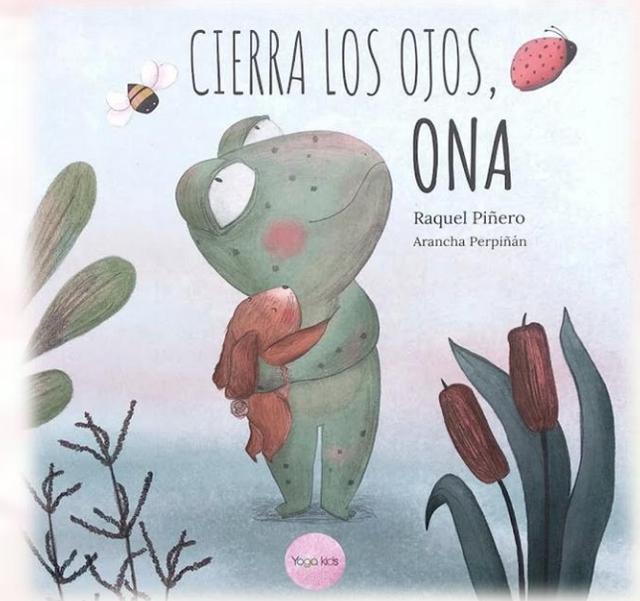
- **TÍTULO:** Cierra los Ojos, Ona
- **AUTORA:** Raquel Piñeiro
- **EDAD:** de 3 a 6-8 años
- **ISBN-10:** 8409001039
- **ISBN-13:** 978-8409001033
- **EDITORIAL:** Yoga Kiss
- **AÑO DE EDICIÓN:** Primera (2018)



SÍNTESIS

Cierra los ojos, Ona es un álbum infantil ilustrado protagonizado por una ranita imaginativa y con miedo a la oscuridad. Su mamá le ayudará a relajarse.

Introduce a l@s niñ@s en el maravilloso mundo del yoga infantil haciendo un guiño a varias posturas y enseña una técnica de relajación y respiración como vía para potenciar el sueño y el descanso.



Cuentos y libros de 3 a 6 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** El osito dormilón y el secreto del sueño
- **AUTOR:** K. Blackburn y R. Smyth.
- **EDAD:** de 3 a 6 años
- **ISBN:** 978-8408155300
- **EDITORIAL:** Timun Mas Infantil
- **AÑO DE EDICIÓN:** junio de 2016



SÍNTESIS

El osito dormilón y el secreto del sueño es una historia para que los niñ@s se relajen antes de ir a dormir.

Se apoya en el entrenamiento autógeno tomando conciencia de distintas partes del cuerpo y respirando profundamente. Las técnicas de relajación también son útiles para el aula, el rincón de la calma... La historia es muy pausada, con ilustraciones tiernas y muy dulces.

¡Perfecto para crear una atmósfera de calma y relajación!



Cuentos y libros de 3 a 8 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Respira como un oso
- **AUTORA:** Kira Willey
- **EDAD:** de 3 a 8 años
- **ISBN:** 978-8417399382
- **EDITORIAL:** Sirio
- **AÑO DE EDICIÓN:** noviembre 2018



SÍNTESIS

Respira como un oso y descubre con estos amigos 30 prácticas de respiración y movimiento.

Los niñ@s que practican mindfulness adquieren una mayor capacidad para autorregularse, sus habilidades sociales mejoran, duermen mejor, se concentran más y su autoestima se fortalece. ¡Y esto es solo el comienzo de una larga lista de efectos positivos!



Cuentos y libros de 4 a 9 años

FICHA TÉCNICA

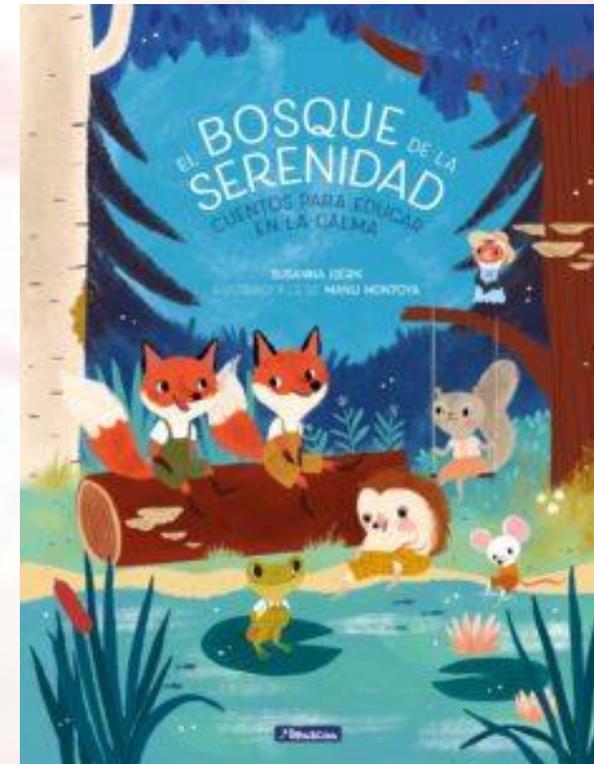
- **TÍTULO:** El bosque de la serenidad
- **AUTORA:** Susanna Isern
- **EDAD:** de 4 a 10 años
- **ISBN:** 9788448854331
- **EDITORIAL:** Beascoa
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2019



SÍNTESIS

Este libro contiene 6 cuentos en los que se tratan situaciones de conflicto interno o de relación y en los aparecen figuras adult@s que acompañan su estado emocional. Después de cada cuento, hay una apartado destinado a l@s adult@s, para que profundicen en el entendimiento del cuento mismo, que se configura como ejemplo de una determinada situación o conducta o necesidad.

El bosque de la serenidad es una metáfora de la búsqueda interior y el desarrollo personal que nos hace alcanzar la calma, el equilibrio y la felicidad.



Cuentos y libros de 3 a 8 años

FICHA TÉCNICA

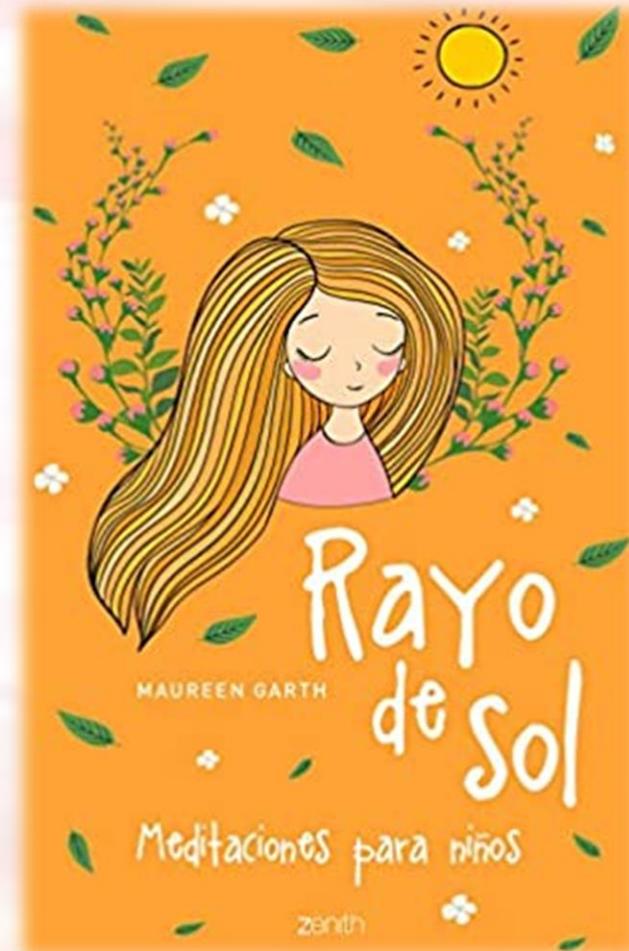
- **TÍTULO:** Rayo de sol, Meditaciones para niños.
- **AUTORA:** Maureen Garth
- **EDAD:** A partir de 3 y familias
- **ISBN:** : 9788408223740
- **EDITORIAL:** Zenith - Colección Superfamilias
- **AÑO DE EDICIÓN:** marzo 2020



SÍNTESIS

Este libro lo escribió una madre para ayudar a su hija de 3 años, y a muchos otros niños de todo el mundo, a sentirse tranquilos y a conciliar el sueño sin temores. Se pasa de la vigilia al sueño de forma apacible.

En *Rayo de sol*, los lectores podrán dar rienda suelta a su imaginación y volar a un jardín secreto, al espacio exterior, a las profundidades marinas o bien pasear en globo.



Cuentos y libros de 3 a 8 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Luz de estrellas. Meditaciones para niños.
- **AUTORA:** Maureen Garth
- **EDAD:** de 3 a 8/10 años
- **ISBN:** 9788408196426
- **EDITORIAL:** Zenith
- **AÑO DE EDICIÓN:** noviembre 2018



SÍNTESIS

Luz de estrella recoge los cuentos que fue enlazando la autora como madre a medida que su hija crecía. Se trata de simples visualizaciones que los padres y educadores pueden leer a los niños para reforzar la seguridad y confianza, facilitarles la transición al sueño y enseñarles a tranquilizarse solos. Además de desarrollar la imaginación y estimular la creatividad.



Cuentos y libros de 3 a 10 años

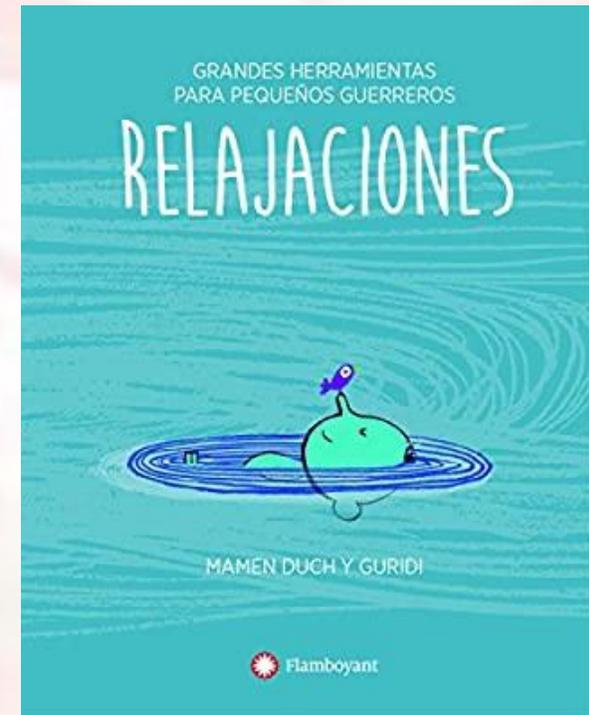
FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Relaxaciones
- **AUTORA:** Mamen Duch
- **EDAD:** de 3/4 a 10/12 años / Familias
- **ISBN:** 978-8494648694
- **EDITORIAL:** Flamboyant
- **AÑO DE EDICIÓN:** abril 2017



SÍNTESIS

Relajaciones es un manual que introduce teóricamente el minfulness y después de explicarnos qué son y cómo hacer las visualizaciones creativas, presenta 6 técnicas sencillas y fáciles de practicar "*El espagueti*", "*Un árbol especial*", "*La mariposa*", "*Los cuatro elementos*", "*Las nubes de colores*" y "*Las estrellas*". A través de ellas llegaremos la calma y a la concentración y potenciaremos todo aquello que ya está en nuestro interior: *confianza, autoestima, concentración, intuición, creatividad...*



Cuentos y libros de 3 a 12 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Rayo de Luna. Meditaciones para niños 2
- **AUTORA:** Maureen Garth
- **EDAD:** de 6 a 10-12 años
- **ISBN:** 9788497544986
- **EDITORIAL:** Ediciones Oniro
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2011



SÍNTESIS

Conjunto de visualizaciones sencillas desde las cuales se viajará por un mundo imaginario de animales, gentes y lugares. Explica cómo utilizar esas fantasías con los niños, para ayudarles a dormir tranquilos sin temores ni pesadillas, desarrollar la concentración, aliviar la ansiedad, estimular la creatividad, etc.

Transmite la idea que siempre están acompañados por un ser que los ama y que en todo momento sentirán esa presencia amorosa en el corazón.

Rayo de Luna



Meditaciones para niños 2

Visualizaciones sencillas para ayudar a los niños a:
Dormir tranquilos, sin temores ni pesadillas
Estimular la creatividad
Desarrollar la concentración
Aprender a relajarse

Maureen Garth

Cuentos y libros de 3 a 12 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Rayo de Sol: meditaciones 3
- **AUTORA:** Maureen Garth
- **EDAD:** de 4 a 10-12 años
- **ISBN:** 9788489920767
- **EDITORIAL:** Ediciones Oniro
- **AÑO DE EDICIÓN:** 1999



SÍNTESIS

La práctica del “dulce arte de viajar hacia dentro” a través de estos cuentos ha ayudado a muchos niñ@s a conciliar el sueño sin temor..

En *Rayo de sol*, los lectores podrán dar rienda suelta a su imaginación y volar a un jardín secreto, al espacio exterior, a las profundidades marinas o bien pasear en globo, etc..

Rayo de sol



Meditaciones para niños 3

Visualizaciones sencillas para ayudar a los niños a:
Dormir tranquilos, sin temores ni pesadillas
Estimular la creatividad
Desarrollar la concentración
Aprender a relajarse

Maureen Garth

Cuentos y libros

De 3 a 12 años

FICHA TÉCNICA

- ❖ **TÍTULO:** Luz de la Tierra
- ❖ **AUTORA:** Maureen Garth
- ❖ **EDAD:** Infantil / Primaria / Familias
- ❖ **ISBN:** 9788497544979
- ❖ **EDITORIAL:** Oniro
- ❖ **AÑO DE EDICIÓN:** 2012

RELAJACIÓN EN EDUCACIÓN
INFANTIL



SINTESIS

Los niños cuando aprenden a meditar, aprenden también que la seguridad está en su interior. La práctica *del dulce viajar hacia dentro*. a través de deliciosos cuentos ayudará a los niños a sentirse seguros y a conciliar el sueño sin temores. En Luz de la tierra, los lectores, visitantes de un maravilloso mundo de fantasía, podrán viajar en un barco de vapor, calzarse unas botas que caminan solas y depositar sus deseos en las aguas de un pozo mágico.

Luz de la tierra



Meditaciones para niños 4

Visualizaciones sencillas para ayudar a los niños a:
Dormir tranquilos, sin temores ni pesadillas
Estimular la creatividad
Desarrollar la concentración
Aprender a relajarse

Maureen Garth

Cuentos y libros de 3 a 10 años

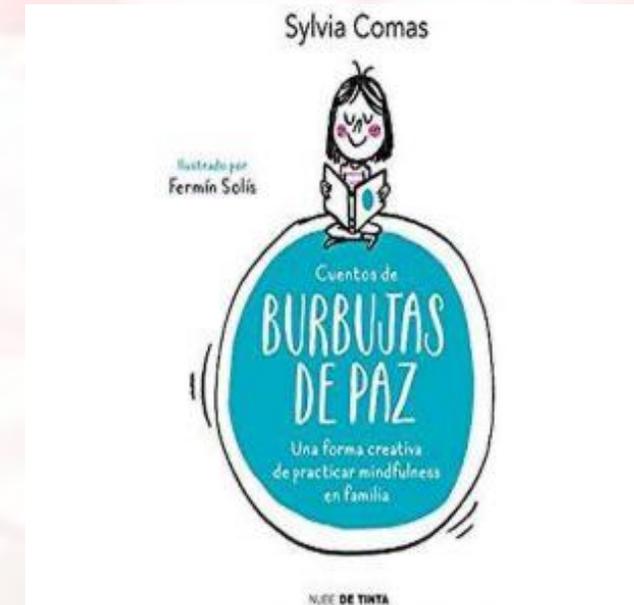
FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Cuentos de Burbujas de Paz.
- **AUTORA:** Sylvia Comas
- **EDAD:** de 6 a 8/10 años / Familia
- **ISBN:** 9788416588466, 9788416588558
- **EDITORIAL:** Nube de tinta
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2018



SÍNTESIS

Cuentos de *Burbujas de paz* se compone de cuatro cuentos con los que disfrutar y descubrir técnicas de meditación, atención y relajación. Para dejarte llevar y estar centrado en la vida. Un libro mindfulness para toda la familia que nos enseña a estar bien paso a paso, día a día .. Pensamos que el estrés y la ansiedad son cosas de adultos, pero lo cierto es que también afecta a los más pequeños.



Cuentos y libros de 3 a 12 años

FICHA TÉCNICA

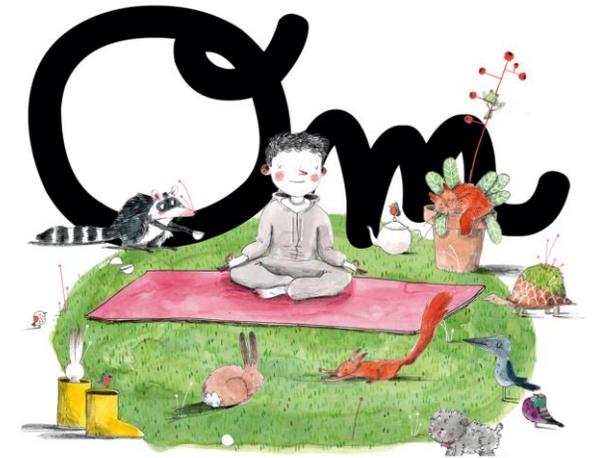
- **TÍTULO:** Om
- **AUTORA:** M^a Isabel Sánchez Vegara y Abert Arryás
- **EDAD:** de 3 a 12 años
- **ISBN:** 978-8490652268
- **EDITORIAL:** Alba
- **AÑO DE EDICIÓN:** septiembre 2016

RELAJACIÓN EN EDUCACIÓN
INFANTIL



SÍNTESIS

Om es un niño que practica a diario yoga, mediante este cuento nos relata cómo se transforma en varios animales mediante diferentes posturas de yoga. Es un libro que nos enseña la práctica del Yoga y que, posteriormente podrán usarlo de forma autónoma para realizar los diferentes ejercicios.



M^a Isabel Sánchez Vegara
Albert Arrayás

ALBA

Cuentos y libros de 3 a 12 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Buenos días, calma
- **AUTORA:** Anne Crahay
- **EDAD:** de 4 años en adelante
- **COLECCIÓN:** IDEAKA
- **ISBN:** 978-8414010907
- **EDITORIAL:** Luis Vives (Edelvives)
- **AÑO DE EDICIÓN:** 1^a(octubre 2017)



SÍNTESIS

Buenos días, Calma es un libro que propone cuatro ejercicios de relajación, con movimientos y palabras, que ayudarán a los más pequeños a conciliar cuerpo y mente para encontrar la calma. Cada ejercicio se presenta en dos partes: mediante una explicación a los adultos en la que se detalla cómo hacer el ejercicio y para qué sirve y a través de un texto ilustrado para leer con los niños

Anne Crahay
BUENOS DÍAS, CALMA



EJERCICIOS DE RELAJACIÓN,
CON PALABRAS Y MOVIMIENTOS,
PARA COMPARTIR CON TU HIJO

ideaka
EDELVIVES

Cuentos y libros

De 4 a 12 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Yo soy paz
- **AUTORA:** Susana Verde
- **EDAD:** infantil y primaria
- **ISBN:** 9788484457121
- **EDITORIAL:** Gaia
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2019



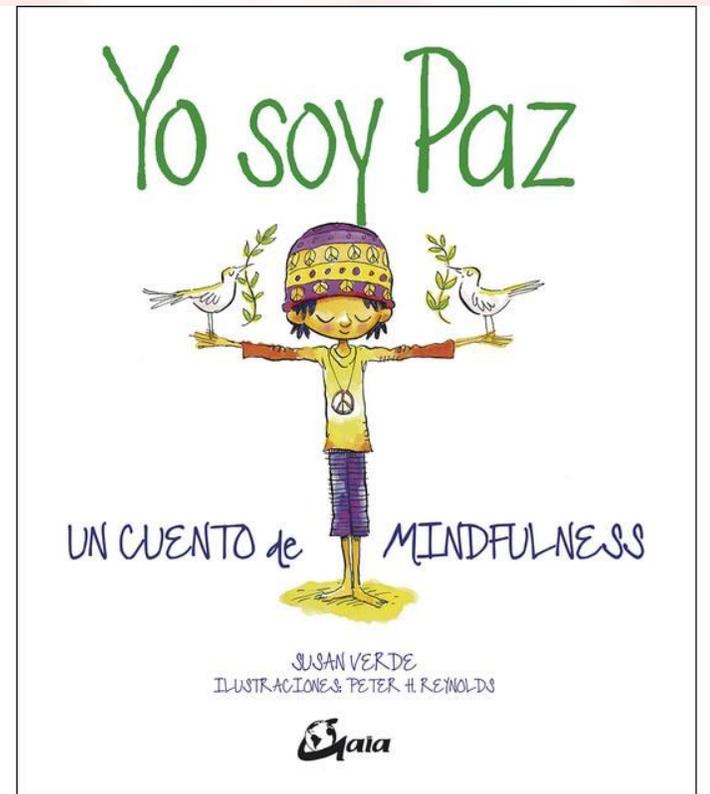
SÍNTESIS

Me concedo un momento.

Respiro.

Y después me digo: *Todo está bien. Yo soy paz.*

Un cuento de mindfulness que nos ayuda a trasportarnos a ese momento de relajación que a veces tanta falta nos hace. Este. Libro incluye una meditación guiada.



Cuentos y libros de 3 a 12 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Leyla descubre el silencio.
- **AUTORA:** Galia Bernstein
- **EDAD:** de 3 a 10/12 años / Familias
- **ISBN:** 978-8467935042
- **EDITORIAL:** Norma Editorial, S.A
- **AÑO DE EDICIÓN:** julio 2019

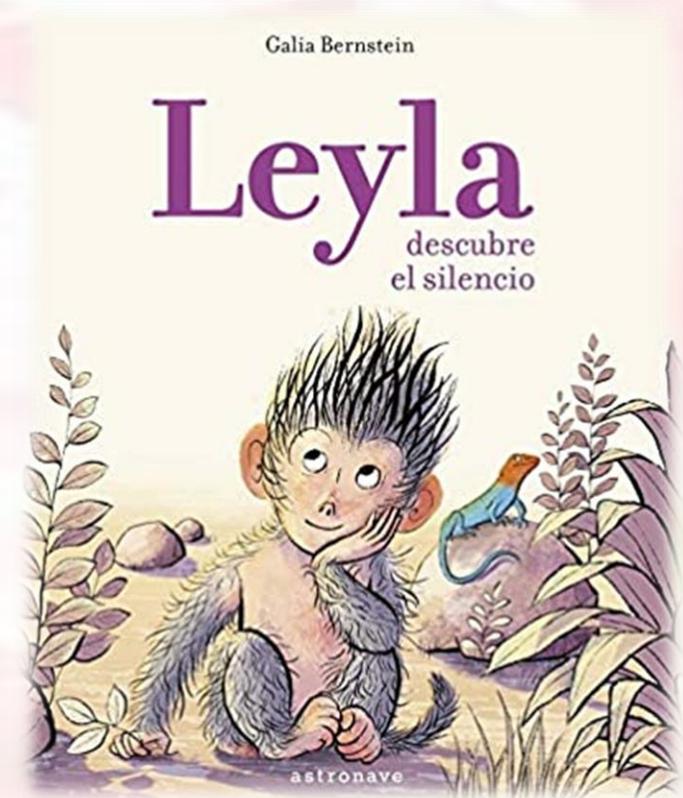


SÍNTESIS

Descubre el poder de la meditación acompañada de la traviesa Leyla.

Leyla tiene una familia muy grande. Hacen mucho ruido, son quisquillosos y ella, en ocasiones, necesita un descanso.

Con la ayuda de un nuevo amigo ¿encontrará algo de paz y tranquilidad?



Cuentos y libros de 3 a 12 años

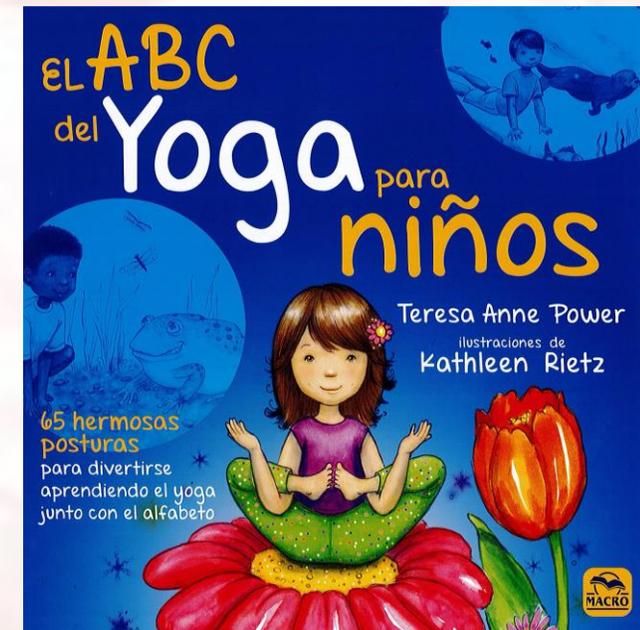
FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** El ABC del Yoga para Niños
- **AUTORA:** Power, Teresa Anne
- **EDAD:** A partir de 3 años
- **ISBN:** 9788417080013
- **EDITORIAL:** Macro Junior
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2017



SÍNTESIS

El *ABC del Yoga para Niño* es un libro en el que el-la niñ@ aprende el alfabeto y las posturas del yoga al mismo tiempo, todas permiten obtener beneficios y convertirse en personas más tranquilas y abiertas mientras desarrollan la coordinación, la concentración, la fuerza, la fantasía y comparten un momento especial.



Cuentos y libros De 3 a 12 años

FICHA TÉCNICA

TÍTULO: Colección: Niños son estrés

AUTOR: Kalus W. Vopel

EDAD: infantil y primaria.

ISBN: 9788483164365

9788483164372

9788483164389

9788483164396

EDITORIAL: CCS

AÑO DE EDICIÓN: 2001

RELAJACIÓN EN EDUCACIÓN
INFANTIL



SÍNTESIS

Esta colección de libros nos ofrece un buen número de dinámicas en las que se trabajan diferentes formas de calmar el estrés: relajación, rendimiento intelectual, creatividad, relaciones interpersonales, imaginación, fantasía, espontaneidad, respiración, sentido de la seguridad y la protección, confianza... Aspectos que mejorarán la salud de nuestro alumnado.



Cuentos y libros de 4 a 12 años

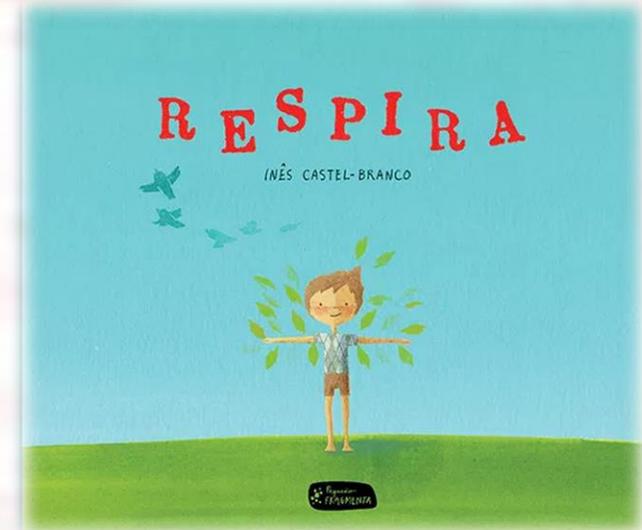
FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Respira
- **AUTORA:** Inés Castel-Branco
- **EDAD:** De 4-6 a 12 años
- **ISBN:** 9788415518259
- **EDITORIAL:** Fragmenta Barcelona
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2015



SÍNTESIS

Respira es un libro práctico que recoge ejercicios de interiorización y respiración consciente que ya se están llevando a cabo en muchas escuelas. A través de un diálogo entre un niño y una madre a la hora de acostarse se va descubriendo cómo funciona la respiración y se muestran técnicas concretas muy útiles y aplicables. En la parte final del libro encontramos una guía de lectura con todos los ejercicios explicados y cómo deben hacerse.



Cuentos y libros de 4 a 12 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Un bosque tranquilo
- **AUTORA:** Patricia Diaz Caneja
- **EDAD:** de 4 a 12 años / Familias
- **ISBN:** 9788499501512
- **EDITORIAL:** Lib. Argentina (ELA)
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2015

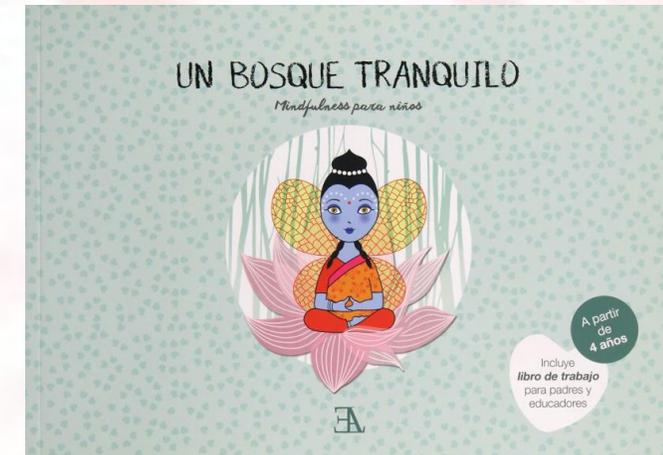


SÍNTESIS

Un bosque tranquilo es un cuento muy divertido tanto para niños como para mayores que permite disfrutar en familia leyendo todos juntos.

Incluye ejercicios de *mindfulness* y un “cuaderno” de trabajo para padres o educadores.

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.



Cuentos y libros de 5 a 12 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** El hada habla
- **AUTORA:** Patricia Diaz Caneja
- **EDAD:** Niños y toda la familia.
- **ISBN:** 9788499502113
- **EDITORIAL:** Lib. Argentina (ELA)
- **AÑO DE EDICIÓN:** noviembre 2019

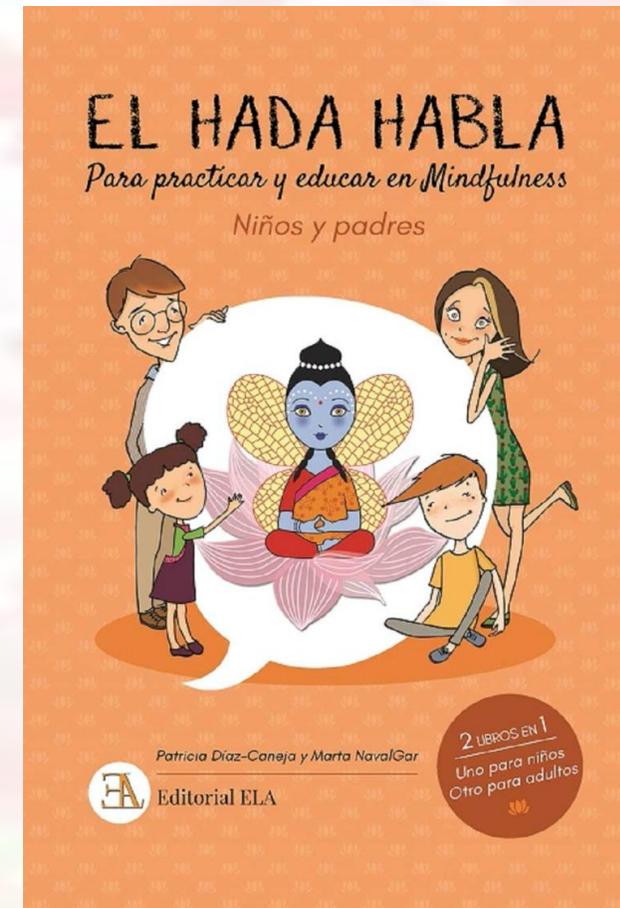
RELAJACIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL



SÍNTESIS

Tras el éxito de

Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños, y el resultado de decenas de talleres para familias, *El Hada Atención Plena*, es un libro de Mindfulness que facilita la identificación directa gracias a sus frases, historias e ilustraciones. Incluye ejemplos reales, nos acerca a la teoría de la Atención Plena, explicando su importancia y su aplicación práctica en el día a día de cada familia y enseña a cómo ser un padre consciente, coherente con su criterio educativo. Incluye pues una parte dirigida a la familia, con ejercicios y prácticas, y otra dirigida sólo a los padres y educadores.



Materiales y libros de 4 a 14 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Baraja de 52 actividades mindfulness para niños
- **AUTORA:** Emmanuelle Poliméni
- **EDAD:** de 4 a 14 años
- **ISBN:** 9788893676281
- **EDITORIAL:** Magazinni Salani
- **AÑO DE EDICIÓN:** octubre 2019



SÍNTESIS

52 actividades

mindfulness para niños.
(*Cartas*) es una baraja que contiene 52 actividades, sirve para encontrar la calma cuando los nervios o el mal humor tienen las de ganar. ¡Descubre lo divertido que puede ser relajarse!
Ejercicios de respiración, hacer pompas de jabón, escribir un diario...



Cuentos y libros de 5 a 12 años

FICHA TÉCNICA

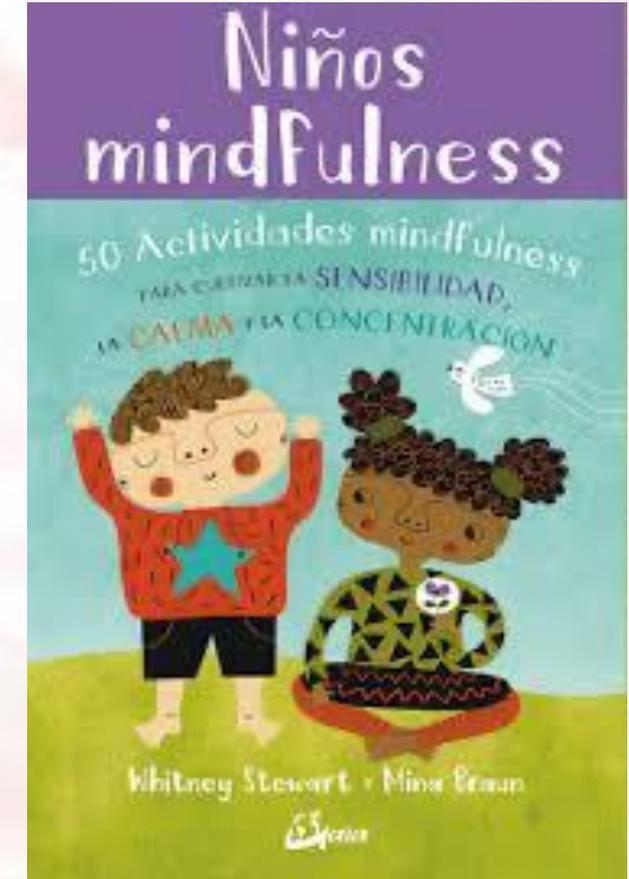
- **TÍTULO:** Niños mindfulness
- **AUTORA:** Whitney Stewart
- **EDAD:** de 4 a 12 años
- **ISBN:** 978-8484457459
- **EDITORIAL:** Peque Gaia
- **AÑO DE EDICIÓN:** marzo 2019



SÍNTESIS

Niños mindfulness es un material que consta de un manual con 50 tarjetas que proponen juegos, actividades y meditaciones para cultivar la sensibilidad, la calma y la concentración. Ayuda a desarrollar y potenciar un amplio abanico de habilidades como la empatía y a manejar las emociones cotidianas mientras se divierten! .

Se dividen en cinco categorías: “Empieza el día”, “Encuentra la calma”, “Céntrate”, “Abre tu corazón” y “Descansa y relájate”



Cuentos y libros de 5 a 12 años

FICHA TÉCNICA

TÍTULO: 24 juegos de relajación

AUTORA: Micheline Nadeau

EDAD: de 5 a 12 años

ISBN: 9788478083749

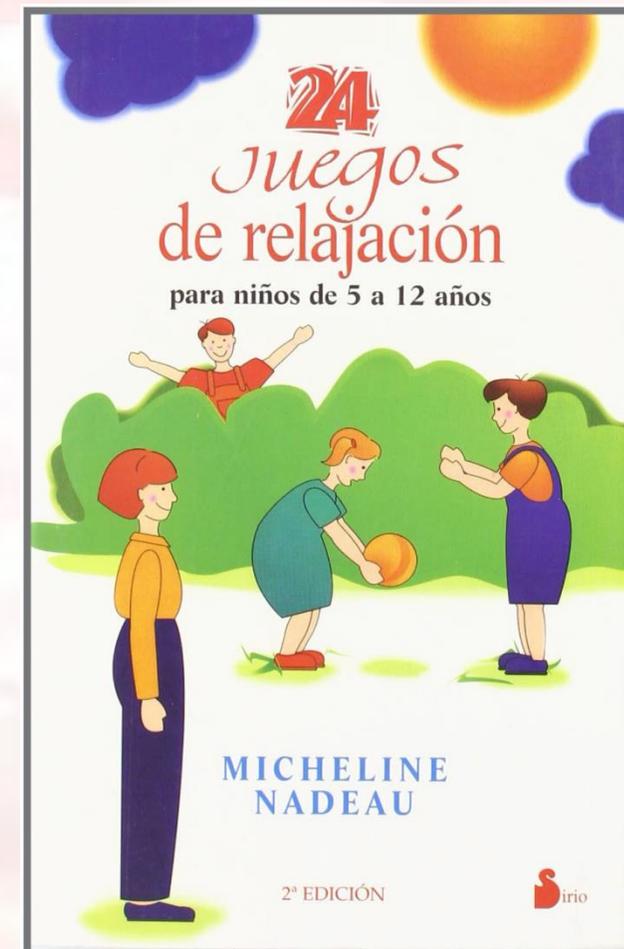
EDITORIAL: SIRIO

AÑO DE EDICIÓN: 2001



SÍNTESIS

Este libro presenta 24 juegos de relajación sencillos y divertidos para niños con edades comprendidas entre los 5 y los 12 años. Está dirigido a los padres, al personal educativo, a los cuidadores, a los monitores de tiempo libre y, en definitiva, a todos aquellos que trabajan con los más jóvenes.



Materiales y libros de 5 a 12 años

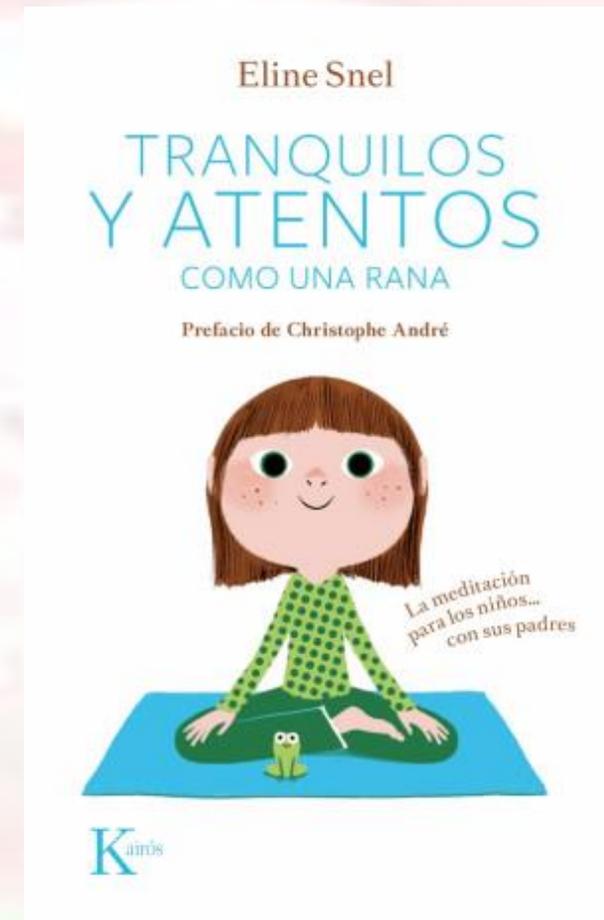
FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Tranquilos y atentos como una rana
- **AUTORA:** Eline Snel,
- **EDAD:** De 5/6 a 12 años y a padres
- **ISBN:** 978-8499882420
- **EDITORIAL:** Kairós
- **AÑO DE EDICIÓN:** junio de 2013



SÍNTESIS

Tranquilos y atentos como una rana es ya un clásico en escuelas y familias conscientes. Ofrece pautas, explicaciones teórico-prácticas sobre *la respiración, la atención, manejo de sentimientos difíciles...* Viene acompañado de un CD de 11 pistas con meditaciones guiadas para realizar en casa o en el colegio... Los resultados han demostrado que *l@s niñ@s* que practican estos ejercicios duermen mejor, están más concentrados y serenos y se sienten más segur@s.



Cuentos y libros de 5 a 14 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Mindfulness para niños. Cómo crear un hogar lleno de paz y felicidad.
- **AUTORA:** Paloma Sainz Vera de Rey
- **EDAD:** de 3 a 14 años / Familias
- **ISBN:**9788408215042
- **EDITORIAL:** Booket
- **AÑO DE EDICIÓN:** septiembre 2019



SÍNTESIS

El principal objetivo de este manual es crear un hogar más feliz a través de la meditación.

Para conseguirlo se muestra ésta puede impulsar un estilo de vida saludable y cuáles son las falsas creencias que se asocian a la misma. La segunda parte del libro comprende

una serie de ejercicios que fomentan la práctica meditativa, y cómo se puede conformar una familia 'mindful'. *¿Te gustaría tener un lugar de calma donde refugiarte los días de tormenta?*

¿Un lugar en el que nada más entrar, una luz blanca te envolviera y te llenara de amor? ...

Con ideas prácticas también para el profesorado.

Paloma Sainz Vera de Rey

Mindfulness para niños

Cómo crear un hogar lleno de paz y felicidad



Prólogos de Ramiro Calle y Javier García Campayo

zenith

Materiales y libros de 6 a 12 años

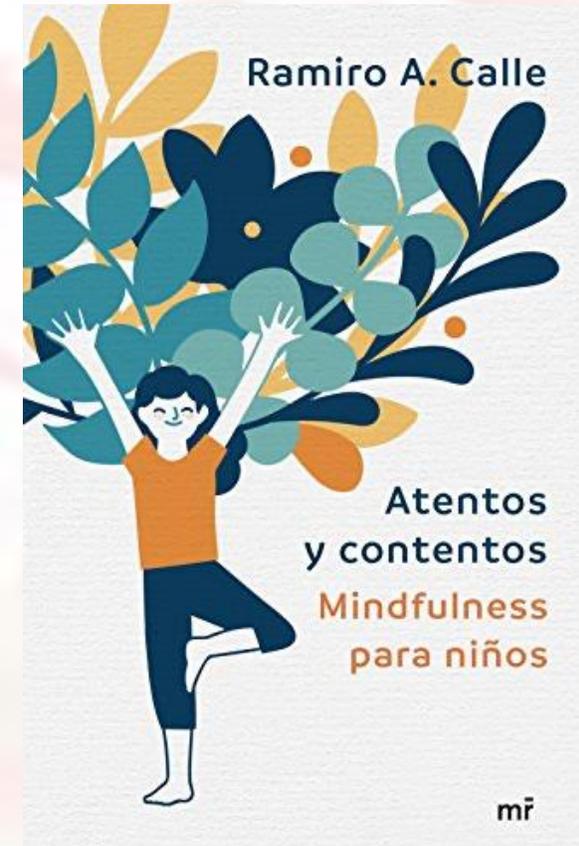
FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Atentos y contentos
- **AUTOR:** Ramiro A. Calle
- **EDAD:** desde 6 a 12 años
- **ISBN:** 9788427043572
- **EDITORIAL:** Martínez Roca
- **AÑO DE EDICIÓN:** junio 2017



SÍNTESIS

Atentos y contentos contiene sencillos ejercicios y técnicas que se explican para ayudar en los estudios, en el día a día, a tener más energía, a sentirse mejor, a controlar sus frustraciones, a mejorar su autoestima y, sobre todo, a lograr un mejor equilibrio y armonía, pero sobre todo, a desarrollar su atención, viendo favorecida su mente, carácter y relación con los demás niños, dado que la atención es la lámpara de la mente que ilumina cualquier actuación en la vida.



Cuentos y libros

De 5 a 14 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Tú eres un cielo azul
- **AUTOR:** Antonio Carlos Adanez Maeso
- **EDAD:** de 4 a 14 años
- **ISBN:** 9788499887142
- **EDITORIAL:** Kairós
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2019



SÍNTESIS

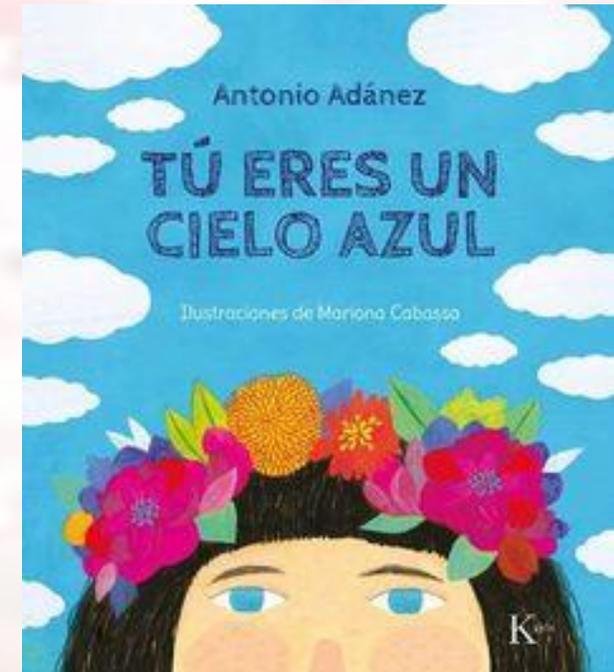
Vera, una niña inquieta y curiosa, comienza a preguntarse sobre su relación con lo que le rodea y su mundo interior.

Esto le lleva a buscar respuestas y a abordar de manera sencilla, poética e intuitiva los fundamentos filosóficos de la meditación.

Posee una inusual fuerza pedagógica y rebosa sabiduría. Una joya para estimular la sabiduría en los niños, exquisitamente ilustrado.

El autor tiene un valioso conocimiento pedagógico, práctico y espiritual.

Fácilmente adaptable a todas las etapas.



Cuentos y libros de 5 a 16 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** “Burbujas de paz. Un pequeño libro de mindfulness para niños (y no tan niños)”.
- **AUTORA:** Sylvia Comas
- **EDAD:** de 4/5 a 16 años y familia
- **ISBN:** 9788416588244
- **EDITORIAL:** nube de tinta
- **AÑO DE EDICIÓN:** noviembre de 2016

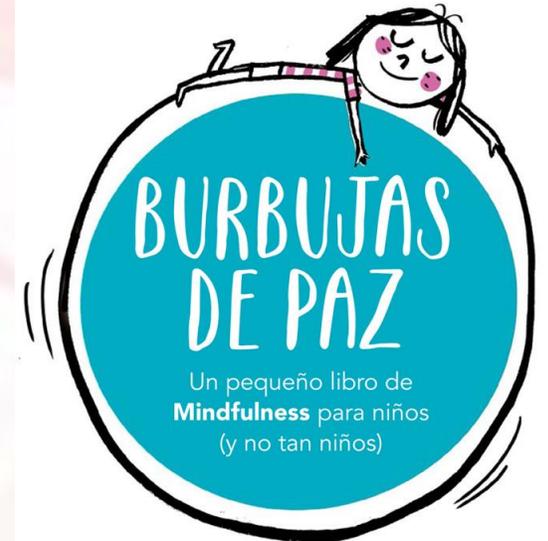


SÍNTESIS

Burbujas de paz es un manual con el que, mediante prácticas, juegos y actividades en familia /escuela, podremos disfrutar y practicar día a día.

Este libro incluye:

- > Explicaciones sencillas y ejemplos reales de la práctica y los beneficios del *Mindfulness*.
- > Un plan de introducción familiar semanal
- > Meditaciones guiadas en formato audio, para niños y adultos.
- > Prácticas informales, juegos y actividades
 - > Recomendaciones de películas.
- > Capítulos específicos dedicados al déficit de atención y a las nuevas «adicciones» como el móvil o Internet.



Cuentos y libros de 6 a 14 años

FICHA TÉCNICA

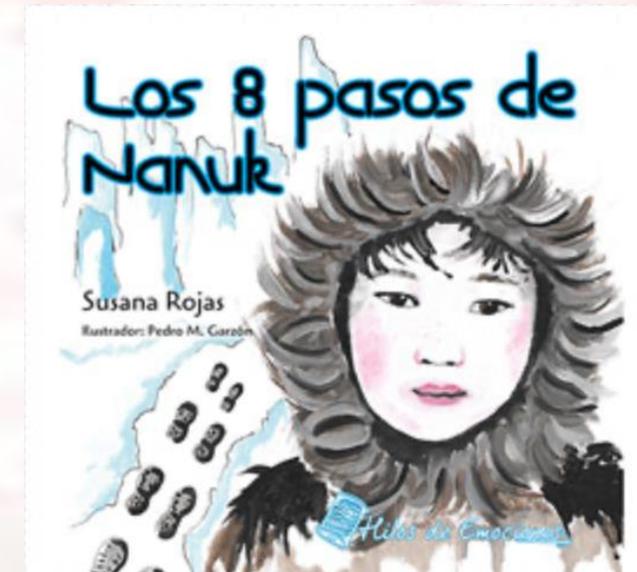
- **TÍTULO:** Los 8 pasos de Nanuk
- **AUTORA:** Susana Rojas
- **EDAD:** de 6 a 14 años
- **ISBN:**9788494700415
- **EDITORIAL:** Hilos de emociones
- **AÑO DE EDICIÓN:** enero 2017



SÍNTESIS

De la mano de Nanuk, un simpático esquimal y su amigo Fish, el pingüino, y demás amigos que se van encontrando en su camino, descubriremos a través de diversas situaciones cada uno de los ocho pasos de la senda del yoga. Se desarrolla en un entorno hostil y bello como es el Polo Sur.

La filosofía de yoga habla del respeto a los demás y a uno mismo como herramienta para alcanzar la tan deseada paz interior que todo ser humano busca.



Cuentos y libros de 6 a 12 años

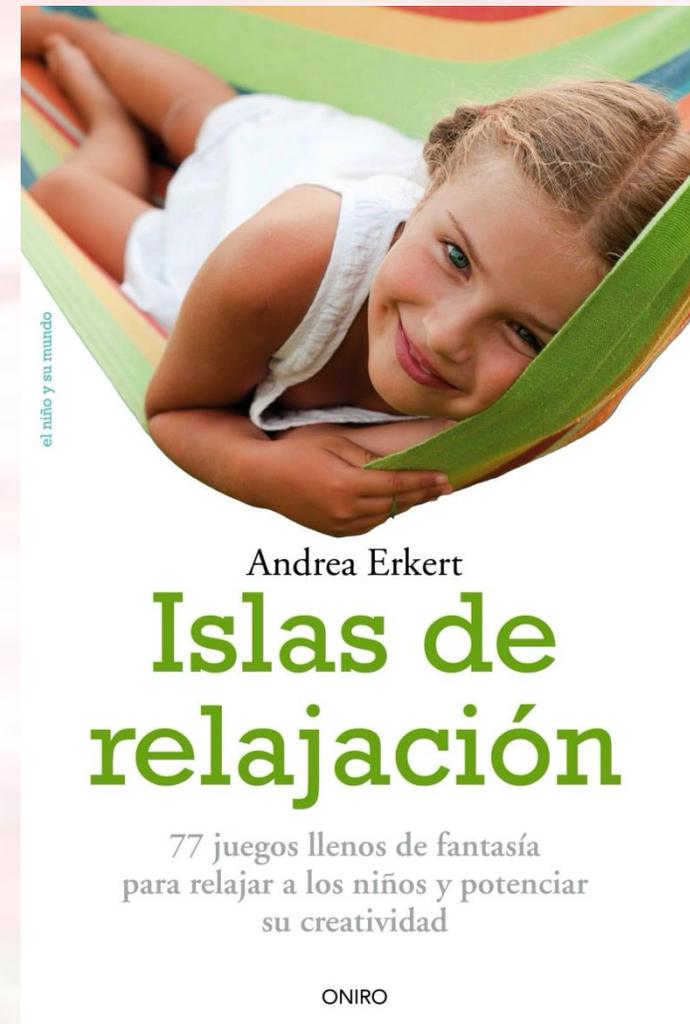
FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Islas de relajación. 77 juegos llenos de fantasía para relajar a los niños y potenciar su creatividad
- **AUTORA:** Andrea Erket
- **EDAD:** de 6 a 12 años
- **ISBN:** 9788497546324
- **EDITORIAL:** Ediciones Oniro
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2001



SÍNTESIS

Con Islas de relajación, los niños de cualquier edad aprenderán a conocerse a sí mismos, a explorar su cuerpo, a desarrollar la sensibilidad hacia el entorno y a sosegar-se.



Materiales y libros de 6 a 14 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Plantando semillas. La práctica del mindfulness con niños.
- **AUTOR:** Thich Nhat Hanh
- **EDAD:** 5/6 a 14 años / Familias
- **ISBN:** 9788499886831
- **EDITORIAL:** Kairós
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2019



SÍNTESIS

Plantando semillas es un libro de un autor imprescindible y gran referente en este campo. Nos ofrece su visión de décadas de experiencia acumulada de su comunidad budista estableciendo los cimientos de la atención plena en los niños y sus familias. Está lleno de actividades didácticas con el objetivo de ayudar a librarse del estrés, aumentar la concentración y la confianza en sí mismos, saber cómo enfrentarse a las emociones difíciles, mejorar la comunicación o cultivar la paz. Incluye un CD con canciones y ejercicios de meditación ilustrados fáciles de practicar.



Materiales y libros de 6 a 14 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Concentración y relajación para niños
- **AUTOR:** Jacques Choque
- **EDAD:** de 6 a 14 años
- **ISBN:** 9788427043572
- **EDITORIAL:** Martínez Roca
- **AÑO DE EDICIÓN:** junio 2017



SÍNTESIS

Concentración y relajación para niños contiene 100 ejercicios prácticos. La primera parte indica cómo hacer relajación con niños, *adaptación, edades, preparación de sesiones...*

Después presenta y divide los ejercicios en secciones: *preparación, respiración, concentración, relajación, visualización y prevención*. Incluye una ficha de evaluación para ver cómo se avanza en los aspectos que se trabajan a lo largo de las sesiones.

Ayudará a desarrollar la creatividad, autonomía, concentrarse y recuperar la calma necesaria para su crecimiento.

Jacques Choque
**Concentración
y
relajación**
para
niños



100
EJERCICIOS
PRÁCTICOS

Materiales y libros de 6 a 16 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Meditación para niños
- **AUTOR:** Ramiro Calle
- **EDAD:** de 6 a 18 años
- **ISBN:** 9788499884974
- **EDITORIAL:** Kairós
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2014



SÍNTESIS

El autor es uno de los pioneros en la divulgación de la práctica del yoga y la meditación en España para personas de todas las edades. Cualquiera de sus libros es muy recomendable. En éste expone los beneficios de la respiración y las prácticas meditativas en los niños y jóvenes, nombra posibles obstáculos y aliados... Ofrece multitud de ejercicios sencillos, útiles y concretos en torno a la atención al cuerpo, la respiración, visualizaciones, concentración pura y la relajación.

Ramiro Calle



Meditación
para niños

Kairós

Materiales y libros de 6 a 16 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Juegos yoga
- **AUTORA:** Tara Guber
- **EDAD:** primaria, secundaria y familia
- **ISBN:** 978-8484456872
- **EDITORIAL:** Peque Gaia
- **AÑO DE EDICIÓN:** marzo 2017

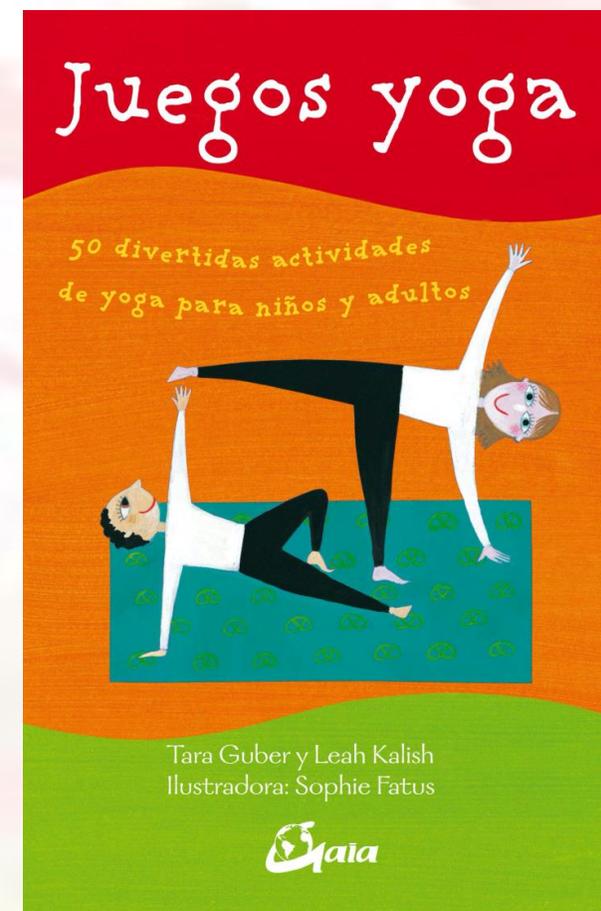


SÍNTESIS

Juegos yoga es un libro y un conjunto de fichas con distintas posturas de yoga para practicar con toda la familia / grupo.

Las actividades se reparten en 9 grupos:

Respira: conecta contigo mismo y concéntrate. **Juego:** a jugar y dejar brotar la creatividad. **Equilibrio:** equilíbrate, serénate y alinéate. **De pie:** estabilidad, fuerza. **Flexión hacia delante:** estírate y libera. **Flexión hacia atrás:** flexibilízate y confía. **Gira y estira:** torsión, giros y extensión. **En pareja:** disfruta trabajando con un compañero. **Tiempo para ti:** relájate, descansa y revitalízate.



Materiales y libros de 7 a 14 años

FICHA TÉCNICA

■ **TÍTULO:** Aprendemos a relajarnos

■ **AUTOR:** Yves Davrou

■ **EDAD:** de 7 a 14 años

■ **ISBN:** 9788427715431

■ **EDITORIAL:** NARCEA

■ **AÑO DE EDICIÓN:** 2007

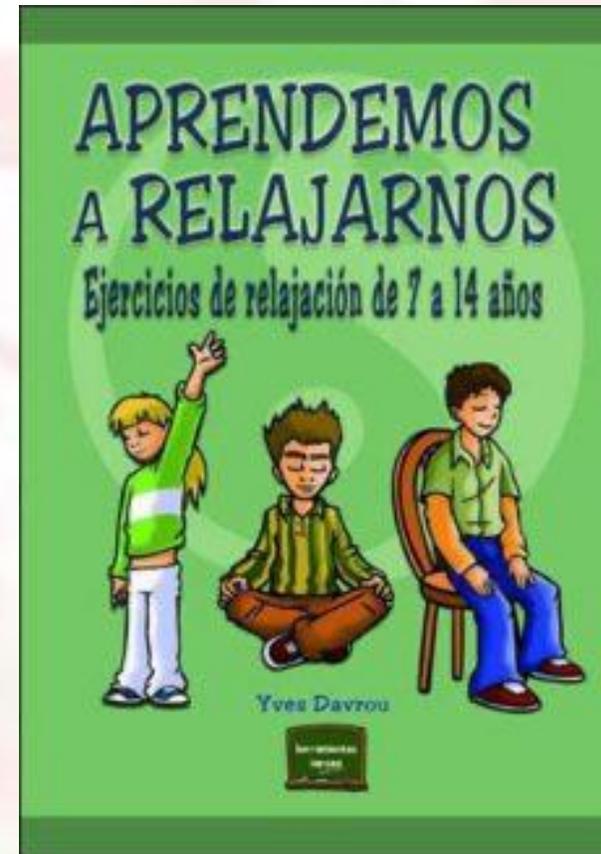


SÍNTESIS

Aprendemos a relajarnos nos propone ejercicios de relajación para para tres etapas de la vida infantil: de 7 a 8 años, de 9 a 11 y de 12 a 14 adaptando propuestas y objetivos: conocer su propio cuerpo, dominar enfados y vencer la timidez, . encontrarse bien dentro del propio cuerpo, dominar emociones, autoafirmarse, ...

Apartados que encontrarás:

- 1/ La edad de la razón: de 7 a 9 años.
 - 2/ Para transmitir es necesario antes, saber.
 - 3/ La edad de la energía: de 9 a 11 años.
 - 4/ La edad del autoconocimiento: de 12 a 14.
 - 5/ Conclusión: relajarse ayuda a vivir positivamente
- El autor propone que los ejercicios de relajación los realicen también los padres y educadores para promover así una mayor y mejor comunicación.



Materiales y libros de 6 a 16 años

FICHA TÉCNICA

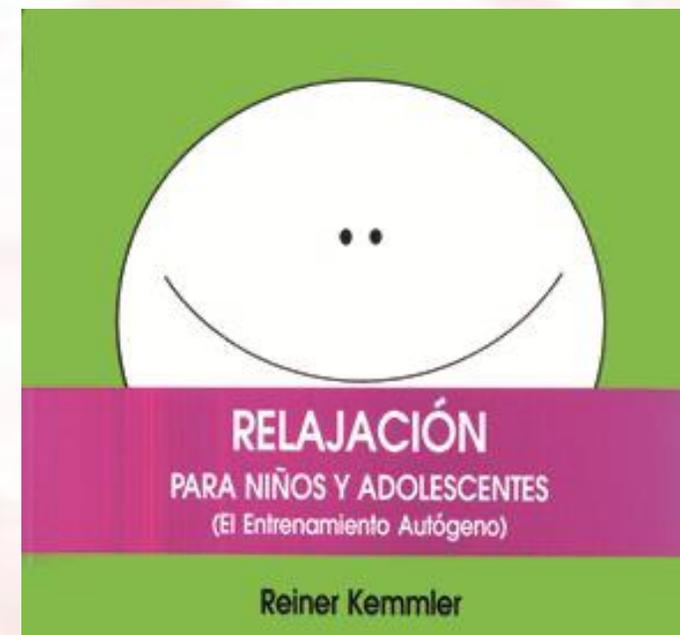
- **TÍTULO:** Relajación para niños y adolescentes. El entrenamiento autógeno.
- **AUTOR:** Reiner Kemmler
- **EDAD:** primaria y secundaria
- **ISBN:** 9788471749659
- **EDITORIAL:** TEA Ediciones, S.A.U.
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2008



SÍNTESIS

Relajación para niños y adolescentes nos ofrece una serie de ejercicios y métodos de relajación dirigidos a ayudar a l@s niñ@s a resolver los problemas que surgen al comienzo de la etapa escolar.

La técnica de control de la activación que logra reducir la ansiedad evocando sensaciones corporales como el calor o la pesadez empleada para ello es el entrenamiento autógeno.



Materiales y libros de 6 a 16 años

FICHA TÉCNICA

TÍTULO: Practicando mindfulness con niños y adolescentes

AUTORA: Lara López Hernáez

EDAD: de 6 a 16 años

ISBN: 9788436841299

EDITORIAL: Pirámide

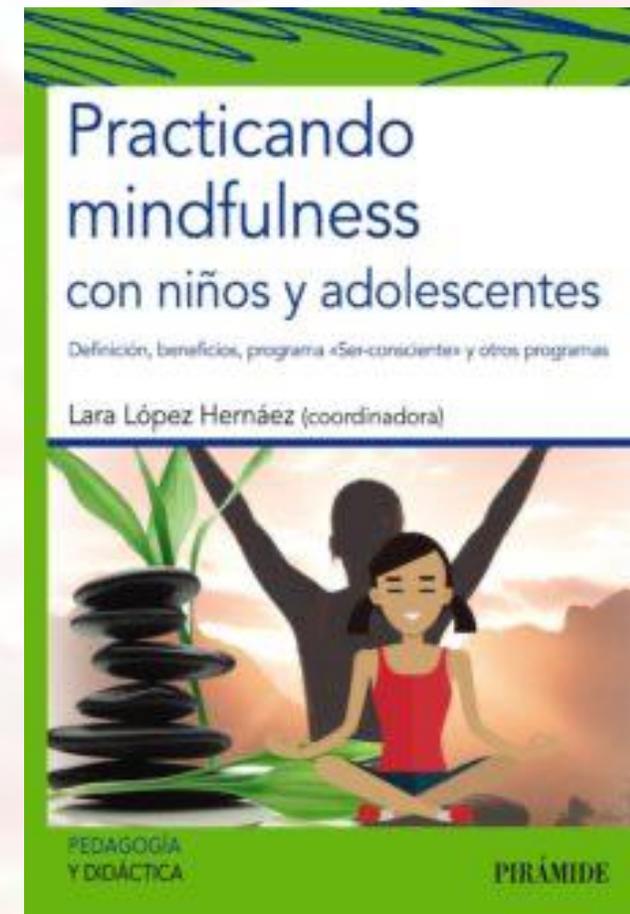
AÑO DE EDICIÓN: julio 2019



SÍNTESIS

Practicando mindfulness con niños y adolescentes es un libro que muestra programas mindfulness llevados a cabo en el ámbito internacional y nacional, y el programa

Ser-consciente, creado por sus autoras. Con este programa se pretende sensibilizar sobre la importancia de mantener la atención consciente en la vida diaria.



Cuentos y libros de 8 a 14 años

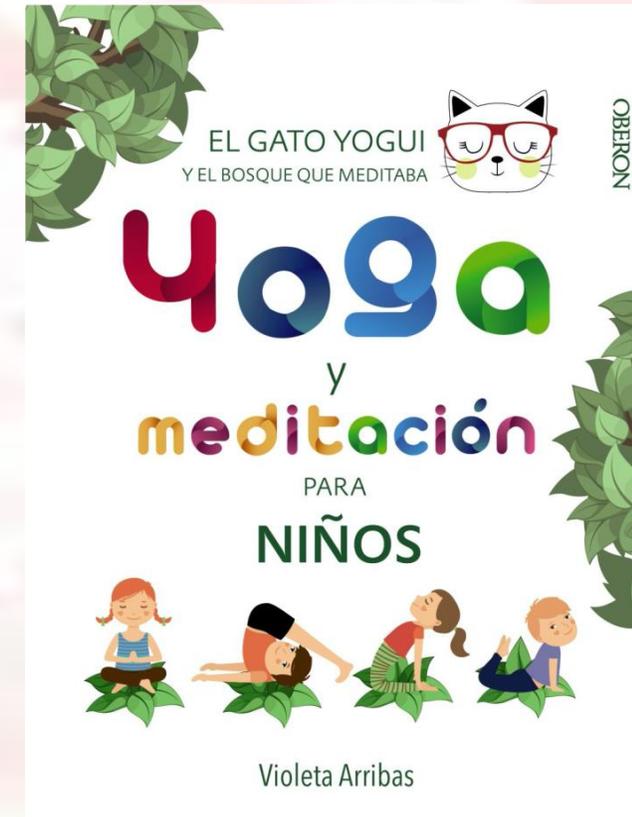
FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** El gato yogui y el bosque que meditaba. Yoga y meditación para niños.
- **AUTORA:** Violeta Arribas Álvarez
- **EDAD:** Niños, familias y centros
- **ISBN:** 9788441540316
- **EDITORIAL:** Grupo Anaya
- **AÑO DE EDICIÓN:** junio 2018



SÍNTESIS

“El gato yogui y el bosque que meditaba. Yoga y meditación para niños”. es al mismo tiempo un manual de naturaleza, ecología y educación medioambiental y un completo y práctico libro de yoga con posturas, respiraciones, meditación, etc, Hallaremos innumerables claves de psicopedagogía emocional para los más jóvenes, todo ello mimetizado bajo un atractivo relato de aventuras y misterio que es el hilo conductor de la obra, y que ofrece al mismo tiempo incontables actividades, ideas y juegos alternativos y conscientes para crecer en armonía física, mental y medioambiental.



Cuentos y libros

De 9 a 18 años

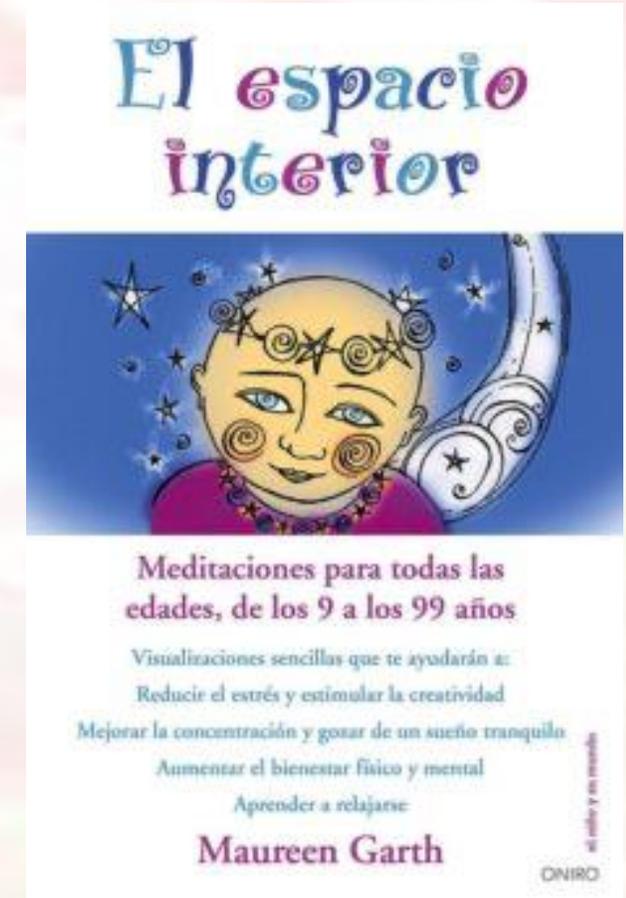
FICHA TÉCNICA

- ❖ **TÍTULO:** Espacio interior
- ❖ **AUTORA:** Maureen Garth
- ❖ **EDAD:** Primaria, Secundaria y Familias
- ❖ **ISBN:** 9788497546669
- ❖ **EDITORIAL:** Oniro
- ❖ **AÑO DE EDICIÓN:** 2013



SINTESIS

En *El espacio interior*, la autora presenta una serie de ejercicios de visualización para todas las edades, especialmente a los jóvenes, a fin de prepararles para afrontar los retos de la vida y ayudarles a construir su propia identidad. Esta forma innovadora que te lleva *al dulce arte de viajar hacia dentro* se condensa en este libro, que ofrece los medios para encontrar un refugio interior de seguridad, fortaleza y paz.



Materiales y libros de 10 a 16 años

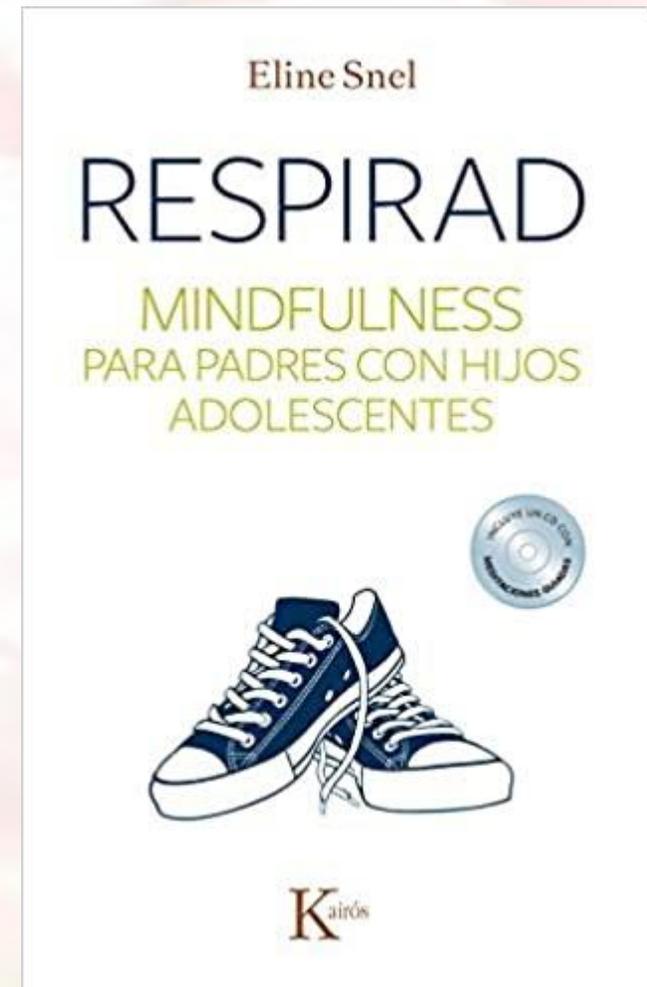
FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** “Respirad”: Mindfulness para padres con hijos adolescentes”
- **AUTORA:** Eline Snel
- **EDAD:** (pre)adolescentes / Familias
- **ISBN:** 9788499884431
- **EDITORIAL:** Kairós
- **AÑO DE EDICIÓN:** marzo de 2015



SÍNTESIS

Mindfulness para padres con hijos adolescentes se dirige a este tipo de familias. Los adolescentes pueden ser divertidos, frágiles, imprevisibles y, a veces, difíciles... Anhelan independencia y a menudo todavía no pueden afrontarla lo que requiere mucha energía, de unos y otros. La autora plantea acercarse a la vivencias de presencia y atención plena, cultivar la confianza, valentía y compasión para no reaccionar y poder acompañarles. Incluye un CD con 13 meditaciones para padres. Para los adolescentes hay ejercicios descargables en la web.



Materiales y libros de 6 a 16 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores
- **AUTORA:** Deborah Schoeberlein
- **EDAD:** de 6 a 12 /PROFESORADO
- **ISBN:** 9788484456971
- **EDITORIAL:** Gaia
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2017

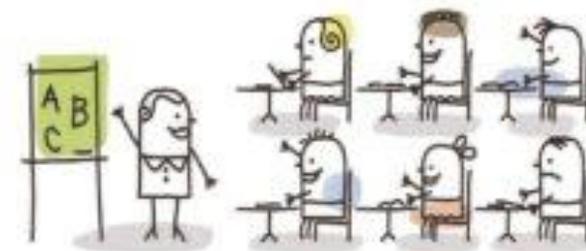


SÍNTESIS

Manual para educadores práctico, directo y muy acertado. Nos acerca la atención plena para hacernos más conscientes y sintonizar más fácilmente con el alumnado y con nosotr@s mism@s. Además, es una guía práctica de estrategias para ayudar a los educadores a conocer los beneficios del mindfulness y probarlo en el ámbito educativo. Presenta 24 juegos de relajación sencillos y útiles e Invita a enseñar mientras aprendemos y practicamos como adultos.

Mindfulness para enseñar y aprender

Estrategias prácticas para
maestros y educadores



Deborah Schoeberlein
con la Dra. Suki Sheth

Materiales y libros de 6 a 16 años

FICHA TÉCNICA

■ **TÍTULO:** Despertar la conciencia a través del cuerpo: *Un camino para fomentar la concentración, la relajación y el autoconocimiento en niños.*

■ **AUTORES:** Aloka Martí y Joan Sala

■ **EDAD:** primaria, secundaria. Especial

PROFESORADO

■ **ISBN:** 9788497434577

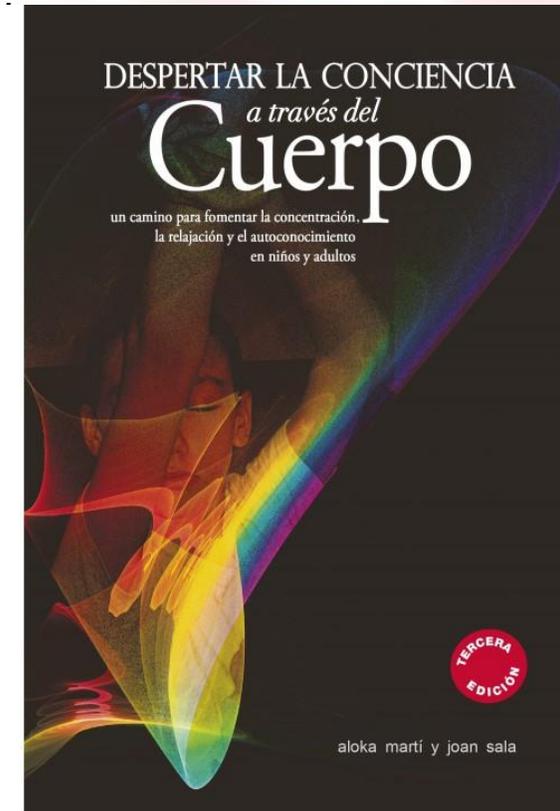
■ **EDITORIAL:** MILENIO

■ **AÑO DE EDICIÓN:** 2011



SÍNTESIS

Este libro ofrece ejercicios con el objetivo de expandir la conciencia, de manera que facilita el contactar con las propias percepciones y habilidades, mejorando así nuestra capacidad de auto-consciencia y auto-gestión. En la 1ª sección de carácter más teórico justifica la validez del programa y en la 2ª sección presentan la compilación de ejercicios y propuestas divididos en capítulos temáticos (*respiración, elementos, atención...*) Todas ofrecen oportunidades para descubrir las conexiones existentes entre la mente, las emociones y el cuerpo físico, y encontrar maneras de integrar estas diferentes partes en un todo más armonioso, organizado alrededor del centro más profundo del ser. Basado en un programa práctico y real desarrollado en la India.



Materiales y libros de 6 a 16 años

FICHA TÉCNICA

- ❖ **TÍTULO:** Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional.
- ❖ **AUTOR:** Luis López González
- ❖ **EDAD:** primaria y secundaria. Especial PORFESORADO
- ❖ **ISBN:** 9778471978967
- ❖ **EDITORIAL:** Wolters Kluwer
- ❖ **AÑO DE EDICIÓN:** 2007



SÍNTESIS

Excelente y muy completo manual. Imprescindible para educadores que quieran incorporar la relajación en el aula de manera consistente y científicamente probada. Cuenta con una parte teórica muy bien fundamentada y presenta las 12 herramientas del programa TREVA creado por el autor: autoobservación, respiración, visualización, silencio mental, voz y habla, relajación, conciencia sensorial, energía corporal, postura, movimiento y focusing. Da cada una hay un capítulo con su explicación y ejercicios posibles.



Materiales y libros de 6 a 16 años

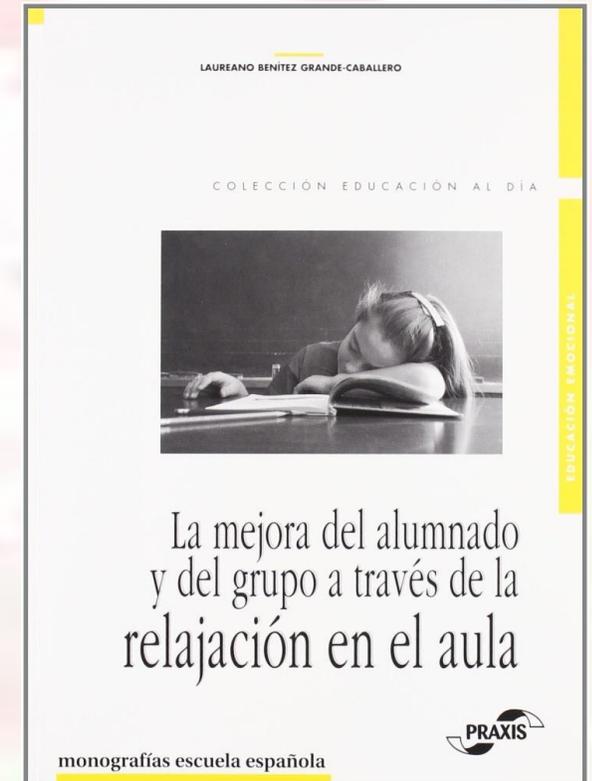
FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** La mejora del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula
- **AUTOR:** Laureano Benitez Grande –Caballero
- **EDAD:** primaria y secundaria. Especial DOCENTES
- **ISBN:** 9788415953555
- **EDITORIAL:** PRAXIS
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2001



SÍNTESIS

La mejora del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula pretende a través de técnicas y ejercicios de relajación, tanto física como mental, ayudar a conseguir un mejor autoconocimiento del propio alumnado que redunde en un mejor bienestar personal y escolar. Creado y probado por un profesor de secundaria atrae por su concreción, aplicabilidad y cercanía. Ideal para atreverse con las primeras sesiones de una manera guiada y acompañada.



Materiales y libros de 6 a 16 años

FICHA TÉCNICA

TÍTULO: Bienestar emocional mindfulness en la relajación

AUTORES: J. Garcia-Campayo,
M. Demarzo, M. Modrego Alarcon

EDAD: de 6 a 16 años. Especial para
DOCENTES

ISBN: 9788491048909

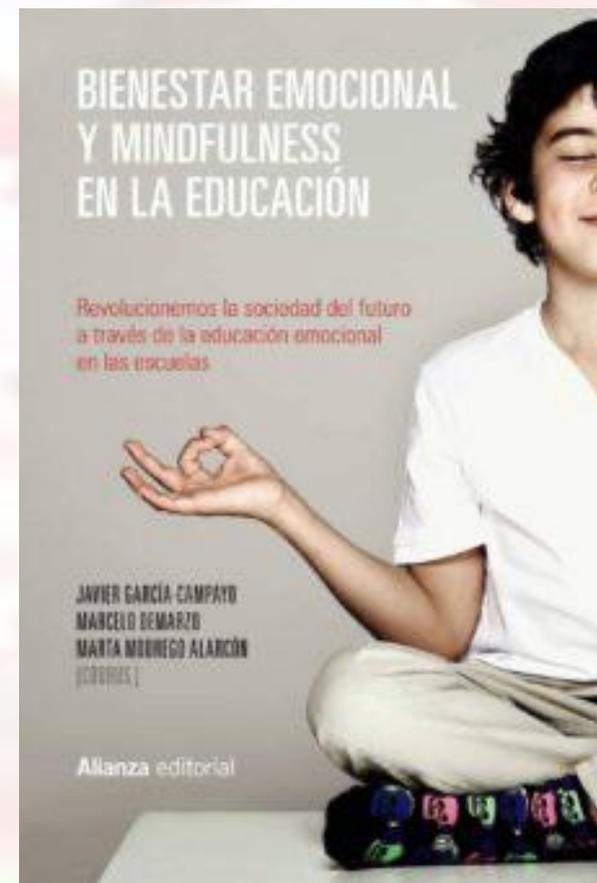
EDITORIAL: alianza

AÑO DE EDICIÓN: 2017



SÍNTESIS

Bienestar emocional y mindfulness en la educación presenta un panorama general del desarrollo de programas basados en la atención plena (mindfulness) y la compasión en entornos educativos. Junto a una reflexión general de los principios teóricos de esta floreciente área de actuación pedagógica, sus análisis se centran en la descripción de proyectos actualmente vigentes en el mundo de habla hispana. Se trata de un libro eminentemente práctico que ofrece un completo conjunto de métodos, herramientas y opciones no solo para implementar programas de bienestar emocional, sino también para evaluarlos y adaptarlos a cada circunstancia concreta.



Materiales y libros de 6 a 16 años

FICHA TÉCNICA

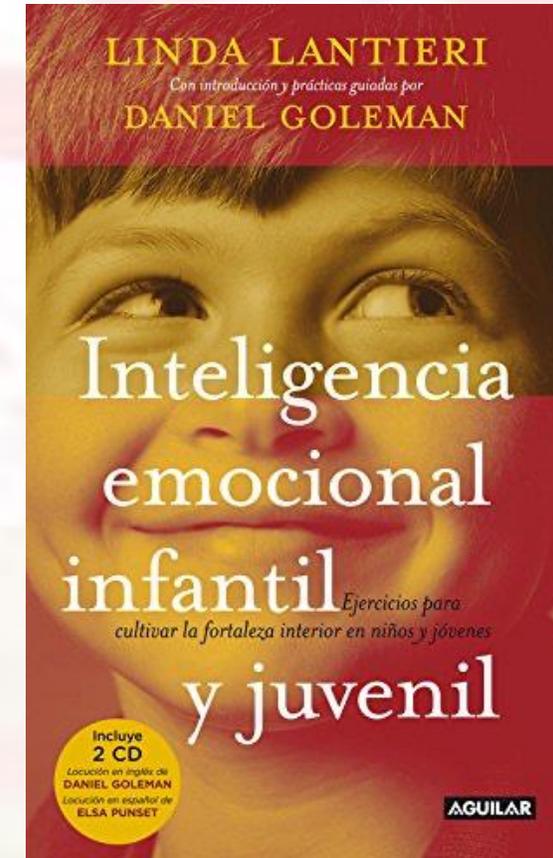
- **TÍTULO:** Inteligencia emocional infantil y juvenil. Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes
- **AUTORA:** Linda Lantieri, Daniel Goleman.
- **EDAD:** de 6 a 12 años
- **ISBN:** 9788403099982
- **EDITORIAL:** Aguilar
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2009



SÍNTESIS

La autora presenta y enfoca la capacidad de la «adaptabilidad interior». como herramienta para enfrentarse a los desafíos particulares del siglo XXI Para ello, esta guía enseña, paso a paso, a tranquilizar la mente, relajar el cuerpo y dominar las emociones. Ofrece técnicas demostradas para aumentar la autoestima, mejorar la concentración y la conciencia y potenciar la empatía y la comunicación.

Este programa se organiza según las diferentes edades y va acompañado de dos CD con ejercicios dirigidos por Daniel Goleman. Este libro le invita a: relajar el cuerpo y concentrar la mente; Fomentar las cinco competencias básicas que construyen la inteligencia emocional; llevar a nuestras experiencias diarias la solidez, la confianza y la curiosidad.



Materiales y libros de 12 a 18 años

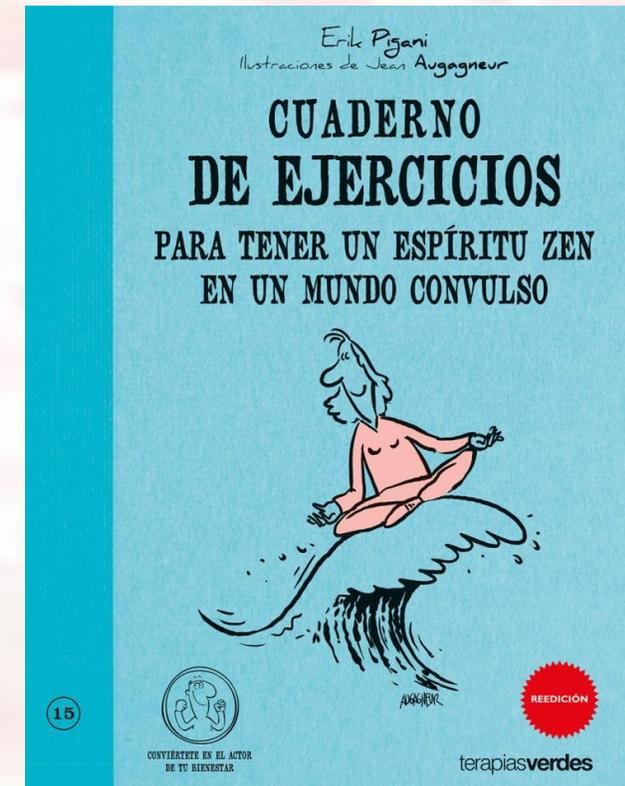
FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Cuaderno de ejercicios para tener un espíritu zen en un mundo convulso
- **AUTOR:** Erik Pigani
- **EDAD:** Secundaria y profesorado
- **ISBN:** 9788492716685
- **EDITORIAL:** Terapias verdes
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2013



SÍNTESIS

Material atractivo con información y actividades auto aplicables que pueden adaptar y llevar a cabo dentro del aula. Por su cercanía y versatilidad, resultan atractivas en la etapa secundaria como actividades propias de tutoría, por ejemplo. E idóneas para el profesorado como vía de autoconocimiento, autocuidado y práctica personal. Ayudarán a seguir siendo uno mism@ ante la realidad cotidiana, a poder parar y descansar del ritmo acelerado.



Materiales y libros de 12 a 18 años

FICHA TÉCNICA

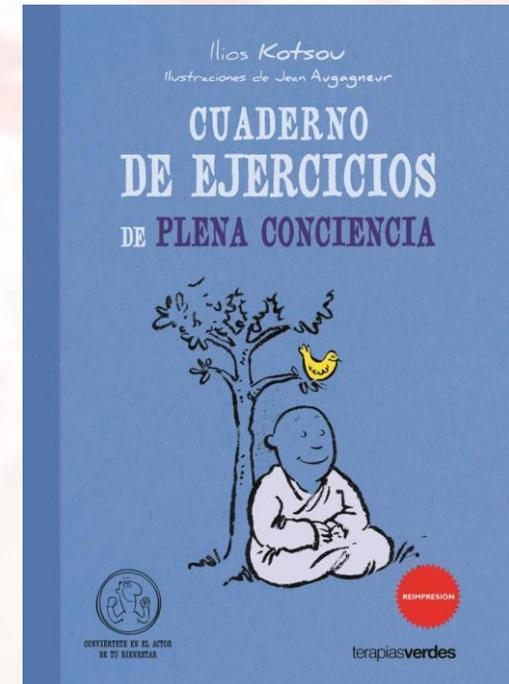
- **TÍTULO:** Cuaderno de ejercicios de plena conciencia
- **AUTOR:** Llios kotsou
- **EDAD:** secundaria y PROFESORADO
- **ISBN:** 9788416231324
- **EDITORIAL:** Terapias verdes
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2013



SÍNTESIS

Material atractivo con información y actividades auto aplicables que pueden adaptar y llevar a cabo dentro del aula. Por su cercanía y versatilidad, resultan atractivas en la etapa secundaria como actividades propias de tutoría, por ejemplo. E idóneas para el profesorado como vía de autoconocimiento, autocuidado y práctica personal..

Concretamente, los ejercicios de este cuaderno te ayudarán a conseguir una meditación de plena conciencia que es un estado que resulta de una atención hacia el momento presente. Una forma de estar abierto a la vida tal y como se nos presenta, a nuestras emociones, a nuestro cuerpo.



Materiales y libros de 12 a 18 años

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Cómo relajarse
- **AUTOR:** Thich Nhat Hanh
- **ISBN:** 9788499885247
- **EDITORIAL:** Kairós
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2016



SÍNTESIS

Cómo relajarse contiene ejercicios de respiración visualización, historias personales, técnicas para saborear los alimentos o cómo prepararlos. Propuestas para experimentar algo tan maravilloso como el simple caminar, hasta meditaciones sobre la soledad o sobre la relación de pareja y la vida en familia. Ideal para secundaria como forma de guiar y motivar el descubrimiento de la atención y de nuestro espacio interior.

THICH NHAT HANH
CÓMO
RELAJARSE

Kairós



Materiales y libros

De 7 a 12 años

Libro+ audio

FICHA TÉCNICA

📖 **TÍTULO:** Crecer con confianza: metodo de relajacion para niños de 7 a 12 años

📖 **AUTORA:** Marta Toro

📖 **EDAD:** Primaria

📖 **ISBN:** 9788498427295

📖 **EDITORIAL:** CCS

📖 **AÑO DE EDICIÓN:** 2011



SÍNTESIS

Esta obra constituye un método de apoyo para padres y educadores en la tarea de configurar y estructurar la personalidad de los niños en edades comprendidas entre los 7 y los 12 años. Busca enseñar a relajarse, a ganar seguridad y confianza en sí mismo. El método se apoya en siete piezas musicales con un guía de voz a través de las cuales los niños exploran distintos paisajes emocionales. Es muy versátil en su utilización (casa o colegio, individual o compartido) y sencillo de aplicar.



Materiales y libros

Libro+ audio

FICHA TÉCNICA

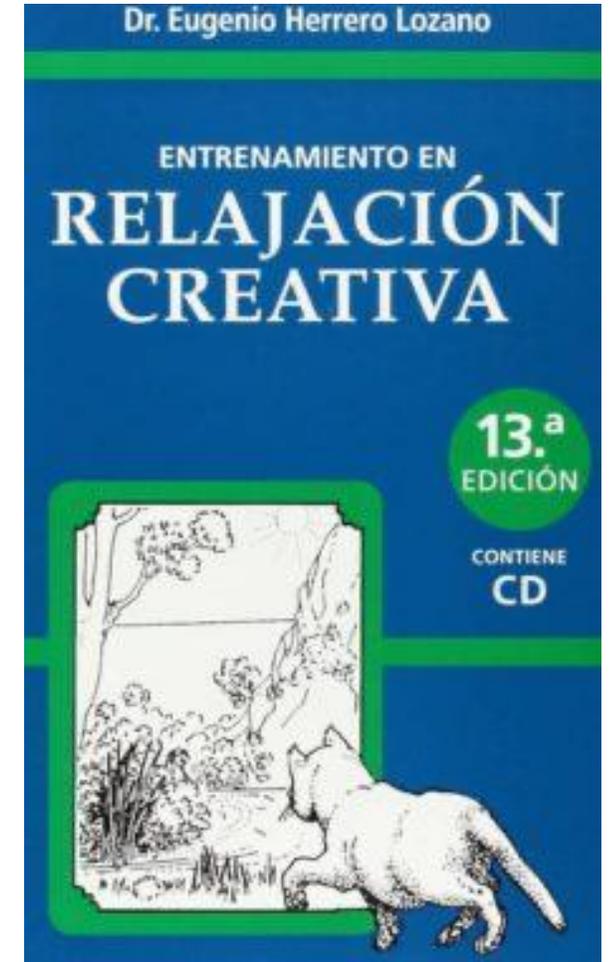
- **TÍTULO:** Entrenamiento en relajación creativa
- **AUTOR:** Eugenio Herrero Lozano
- **EDAD:** de 6 a 12 años (adaptable a secundaria)
- **ISBN:** 9788492214105
- **EDITORIAL:** Herederos del autor
- **AÑO DE EDICIÓN:** 1998



SÍNTESIS

El entrenamiento en relajación creativa es una técnica compuesta de una serie de ejercicios escalonados, que enseña a conseguir un estado de relajación, física y mental, y a desarrollar el uso de la imaginación en beneficio propio.

Incluye CD.



Materiales y libros

Libro+ audio

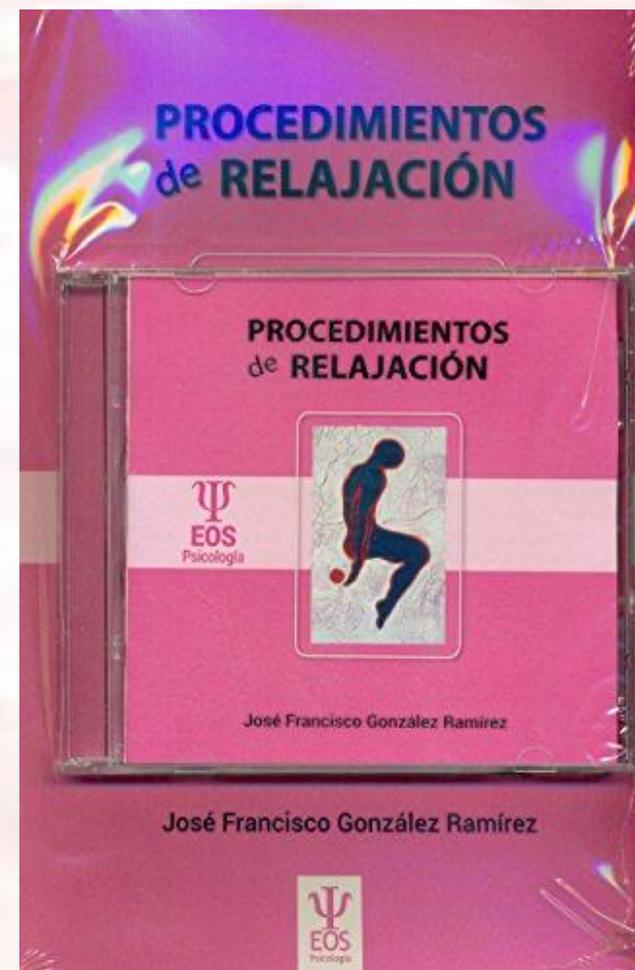
FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Procedimientos de relajación
- **AUTOR:** José Francisco González Ramírez
- **EDAD:** de 6 a 12 años
- **ISBN:** 8497276094
- **EDITORIAL:** EOS
- **AÑO DE EDICIÓN:** 1992



SÍNTESIS

La obra y el audio se dividen en dos partes que trabajan dos procedimientos diferentes y complementarios, las técnicas de relajación muscular basadas en el procedimiento de Jacobson (o relajación progresiva) y otra de relajación global basado en el entrenamiento autógeno de Schultz.



Materiales y libros para toda la familia

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Yo también hago Yoga
- **AUTOR:** Delia Hernández, Sara Mateos
- **EDAD:** Familia
- **ISBN:** 978-8448847937
- **EDITORIAL:** beascoa
- **AÑO DE EDICIÓN:** marzo 2018



SÍNTESIS

Yo también hago Yoga es un cuento ideal para aliviar las tensiones diarias de los adultos, pero también las de los más pequeños de la casa que introduce la práctica del yoga a niños y padres: *el guerrero, la cobra, la montaña o la respiración de la estrella...*

Yo también hago YOGA

10 MOMENTOS YOGA PARA TODA LA FAMILIA



DELIA HERNÁNDEZ • SARA MATEOS

Materiales y libros para familias

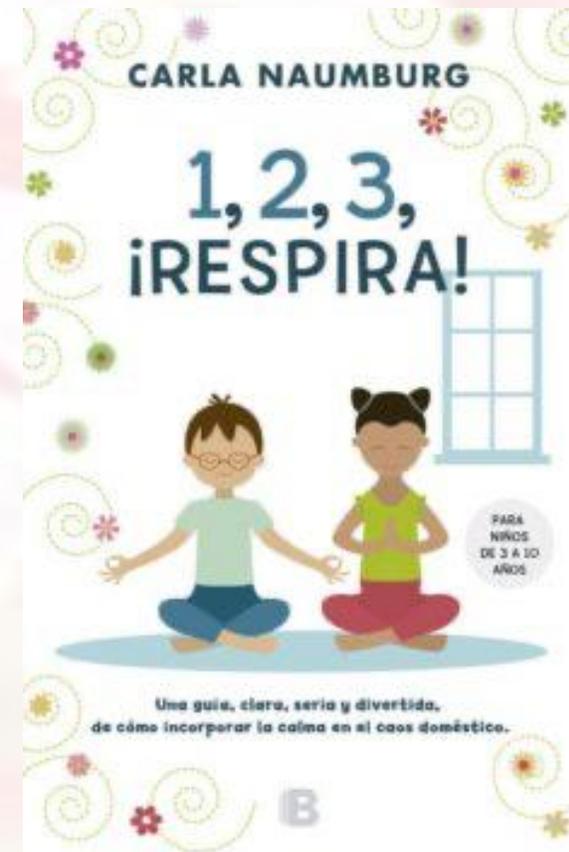
FICHA TÉCNICA

- ❖ **TÍTULO:** 1, 2, 3, Respira
- ❖ **AUT@R:** Carla Naumburg
- ❖ **EDAD:** Familias
- ❖ **ISBN:** 9788466659611
- ❖ **EDITORIAL:** S.A. EDICIONES B
- ❖ **AÑO DE EDICIÓN:** 2016



SÍNTESIS

Cómo prevenir, desde el mindfulness, no solo las pataletas de nuestros hijos sino también las nuestras. La paternidad puede ser estresante y a veces no resulta fácil mantener la calma. Los niños están aprendiendo a gestionar las emociones intensas y a prestar atención y tomar decisiones útiles, pero no siempre lo consiguen. *1, 2, 3, ¡respira!* nos da soluciones reales que os ayudarán a gestionar de forma consciente los retos diarios, a través de juegos, actividades y ejercicios.



Materiales y libros para familias

FICHA TÉCNICA

■ **TÍTULO:** Padres conscientes, hijos felices

■ **AUTOR:** Jon Kabat-Zinn

■ **EDAD:** Familias / Profesorado

■ **ISBN:** 9788493843243

■ **EDITORIAL:** Faro

■ **AÑO DE EDICIÓN:** 2014

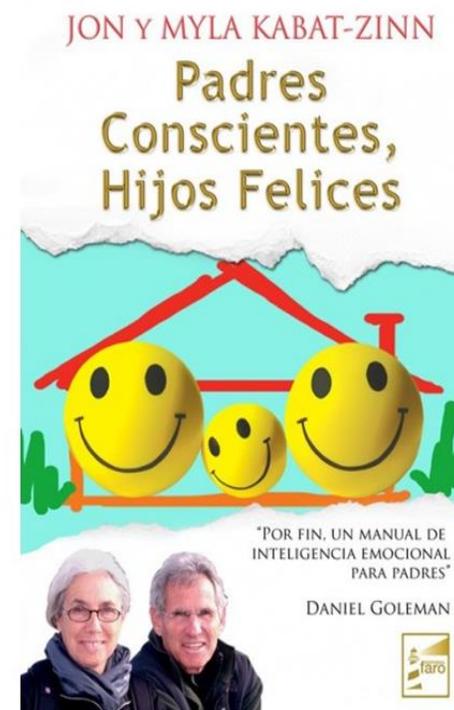


SÍNTESIS

Jon Kabat-Zinn -considerado como el padre del Mindfulness en Occidente- y su mujer Myla, comparten en esta obra su visión de la paternidad como un trabajo interior de los padres. Sus lúcidas aportaciones, basadas en su experiencia como padres y como educadores en la consciencia, constituyen una magnífica guía para orientar a los padres a construir su propio modo de paternidad.

Además se acompaña de cuatro prácticas de consciencia plena para la vida diaria: entrar en práctica con el momento presente; consciencia presencia con un niño; la aceptación; reaccionar o responder a nuestros hijos.

Además, incluye 7 interacciones y 12 ejercicios para la paternidad consciente.



OTROS RECURSOS DE INTERÉS

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Vanania play
- **AUTOR:** sin definir
- **EDAD:** etapas infantil y primaria / Familias
- **ISBN:** 9788469736944
- **EDITORIAL:** AUTOR-EDITOR
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2019

RELAJACIÓN EN EDUCACIÓN
INFANTIL



SÍNTESIS

El juego de la calma es un bonito recurso para crear un bote de la calma a través de un bonito cuento que nos transmite calma y paz.

Incluye el libro-cuento y los materiales básicos para crear el bote de la calma. Por su sencillez es ideal especialmente para la etapa infantil y, quizás, primeros años de la primaria y /o ACNEE.



OTROS RECURSOS DE INTERÉS

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** La caja mágica de la calma
- **AUTORA:** Delia Hernández
- **EDAD:** etapas infantil y primaria / Familias
- **ISBN:** B01FDR8RUO
- **EDITORIAL:** Hippy Kids Yoga
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2016



SÍNTESIS

Dentro de la caja mágica de la calma encontrarás diversos objetos, juegos, actividades y consejos que ayudarán a los más pequeños a estar en calma, a sentir la respiración y a reducir el estrés a la vez que aumenta la concentración y el bienestar. En concreto encontramos: comecoco yogui. Varita mágica de la calma. Ranita para respirar. Cuadernito mindfulness. Librito de mandalas a colorear. Soplador de bola flotante. Cartas de posturas de yoga. Un bote de la calma. Pelota antiestrés. Una ruleta de las emociones.



OTROS RECURSOS DE INTERÉS

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Eduyoga
- **AUTOR:** sin definir
- **EDAD:** etapas infantil, primaria, secundaria (1º, 2º ESO) / Familias
- **ISBN:** GI1234-2013
- **EDITORIAL:** PACKPELEK
- **AÑO DE EDICIÓN:** 2013



SÍNTESIS

Eduyoga es una baraja de cartas con una presentación muy cuidada que nos ayuda a trabajar 20 posturas de yoga relacionadas con animales o con elementos de la naturaleza. Además de la postura, cada carta viene acompañada, en su reverso, del nombre de la misma y de los beneficios que se consiguen con su práctica. Es sencillo de emplear e introducir en las clases como forand e descanso activo. Los niñ@s disfrutan imitándolas y guiando las posturas que seleccionan.



*Saber concentrarse es más decisivo para
un niño que su coeficiente intelectual.*

Daniel Goleman

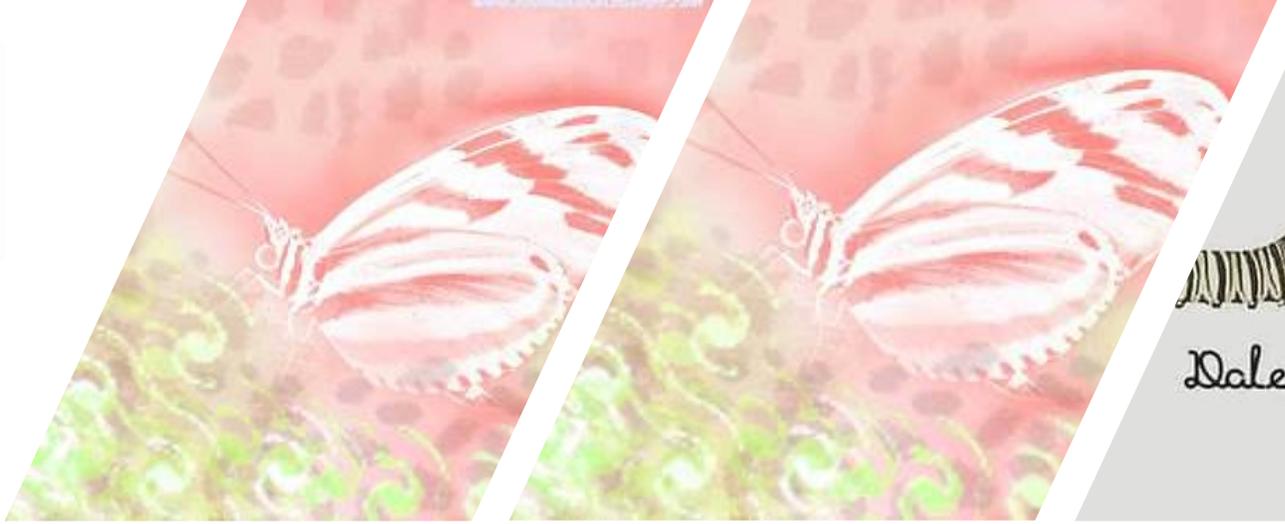




Junta de
Castilla y León

Delegación Territorial de Ávila
Dirección Provincial de Educación

ea t c
Unidad de Conducta de Ávila



Dale



tiempo



al tiempo



Mayo 2020