

### Libros para trabajar la Relajación y concentración con niños/as

- **“JUEGOS MINDFULNESS: MINDFULNESS Y MEDITACIÓN PARA NIÑOS, ADOLESCENTES Y TODA LA FAMILIA”**, 2017. Susan Kaiser Greenland. Ed. Gaia. ISBN: 9788484456643. Los Juegos mindfulness son una forma maravillosa de fomentar en los niños la capacidad de concentración a la vez que se les enseña a regular sus emociones y a responder a cualquier situación con serenidad, bondad y compasión. El libro incluye 60 juegos fáciles y accesibles que ayudan a integrar la atención plena en la vida diaria. Divertidas actividades, desarrolladas y probadas durante años de trabajo con niños y padres, están diseñadas para los más pequeños, igualmente atractivas y transformadoras para los jóvenes y los adultos. La autora anima a padres y cuidadores a que jueguen ellos también, ya que si potencian su propia concentración, equilibrio y compasión ejercerán un poderoso efecto a su alrededor, especialmente en los niños. 11,40€
- **“UN BOSQUE TRANQUILO: MINDFULNESS PARA NIÑOS”**, 9 sep 2016. Patricia Díaz –Caneja (autora) y Marta Naval Gar (Ed. Librería Argentina (Uni yoga), Col. Los mejores cuentos de oriente y occidente. ISBN: 9788499501512. 13,20 €. Es un cuento muy divertido tanto para niños como para mayores, para poder disfrutar en familia, leyendo todos juntos. También es un interesante recurso para educadores. Además, una herramienta muy útil para que todos, niños y mayores, empecemos a tomar consciencia de la importancia que tiene la atención en nuestra vida diaria. Al final del libro se añaden una serie de actividades que prolongarán, de la mano del Hada Atención Plena, los bellos momentos vividos en el libro, más allá de la mera lectura del mismo. Sus ejercicios, consejos y pasatiempos nos ayudarán a encauzar a nuestros menores por el camino de la atención plena en cada instante, de una manera fácil y amena, jugando y disfrutando con ellos. Sus autoras, con una gran experiencia en Mindfulness para niños y familias, desarrollan talleres especializados para niños, jóvenes, padres y educadores. Web de la autora: <http://www.diazcaneja.com/sobre-mi/> y el "Video cuento" está disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=nGVb7hldo40>
- **“RESPIRA”**, 2015. Inés Castel-Branco de Seabra. Ed. Fragmenta. ISBN: 9788415518259. (a partir de 4 años y más). Un libro práctico que recoge ejercicios de interiorización y respiración consciente que se están haciendo ya en muchas escuelas. No se trata de un manual, sino de un diálogo entre un niño y una madre a la hora de acostarse. En la guía de lectura se explica qué se trabaja con cada ejercicio, de dónde proviene (del yoga, el taichí, el chikung, la kinesiología...) y cómo se realiza correctamente. 13,20€ y el video cuento está disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>
- **“UN TESORO EN LA CUMBRES”, aprendiendo a meditar.**, Ramiro Calle (autor) y Nívola Uyá (ilustradora). 12 nov 2015. Ed Cuento de Luz. ISBN: 9788416078820. Sencillos ejercicios de concentración y de atención y, a través de una pequeña aventura, inicia a los más pequeños en la beneficiosa práctica de la meditación. 14,15€ Y en Kindle 7,32€.
- **“PLANTANDO SEMILLAS: LA PRACTICA DE MINDFULNESS CON NIÑOS”**. Thich NHAT HANM y la comunidad de Plum Village. 2015. Ed. Kairos 28,02€
- **“MI PRIMERA ACTIVIDADES DE CALMA Y CONCENTRACIÓN”** Madeleine Deny (autora) y Etsuko Watanabe (ilustrador). Ed Edebé; 26 jul 2016. Isbn: 9788468319155 ( + de 3 años) 15,15€
- **“MINDFULNESS: 20 SECRETOS PARA VIVIR MEJOR”**. Autora: Marine Locatelli, Ilustrador: Aki. Ed Edebé. 1 sep 2017. ISBN: 9788468331386. (+de 8 años). 13,30€

- **“MINDFULNESS PARA NIÑOS”** Paloma Sainz Vara de Rey, Ed Zenith, 2015, 16,15€
- **“1,2,3 ¡RESPIRA!”** Carla Numburg. Ediciones B 2016 ( 3- 10 años). 15€.
- **“MEDITACIÓN PARA NIÑOS”** . Luis López González. Ed. Plataforma 2015, 16,15€
- **“IMAGINACIONES: Historias para relajarse y meditaciones divertidas para niños”**.\_Carolyn Clarke, Viviana Scirgalea (traducción). Ed. Bambino Yoga. 12 nov 2015. Isbn: 978-0990732235. Kindle 7,99€, Papel 18,70€. La capacidad de relajarse es una habilidad esencial en el mundo agitado de hoy. Deseamos que los niños lleven adelante vidas felices, relajadas y tranquilas, pero con frecuencia no les enseñamos cómo hacerlo ni les demostramos con el ejemplo. Este libro ofrece historias para ayudar a los niños a aprender a calmar sus cuerpos y a relajar sus mentes. Enseñarle a un niño la habilidad de relajar su cuerpo y aclarar su mente de manera consciente, también puede ayudar a abordar problemas como:

- Ansiedad
- Trastorno del sueño, pesadillas, o miedo a la oscuridad al irse a la cama
- Depresión

- Baja autoestima o negatividad
- Cambios en la vida, como una mudanza, un divorcio, cambio de escuela, etc.

Inmensamente imaginativo y lleno de alegría y fantasía, *Imaginaciones: Historias para relajarse y meditaciones divertidas para niños* imparte a los niños una lección de vida tan importante como cualquier otra que puedan alguna vez aprender: la relajación hace que tu cuerpo se sienta bien, que tu mente se sienta tranquila, ¡y es divertido!. Historias:

- |                             |                                 |                             |
|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. Un día en la playa       | 8. Un viaje en tu nave espacial | 14. Poción mágica de flores |
| 2. Cielo nocturno           | 9. El bosque encantado          | 15. Plantar una semilla     |
| 3. Viaje en globo           | 10. La caminata                 | 16. Dedos luminosos         |
| 4. Tu burbuja               | 11. El globo del amor           | 17. Amor generoso           |
| 5. Tu nuevo amigo, El Árbol | 12. Bajo el mar                 |                             |
| 6. Si pudiera volar         | 13. Mi casa del árbol           |                             |
| 7. Nubes en el cielo        |                                 |                             |

- **“EL PUNTO”**. (Mira y aprende) Libro ilustrado para niños. Peter Reynolds. Ed Serres. 2005. ISBN 9788484881100 (a partir de 5-6 años). Autoestima. Una historia que alienta a los niños a expresarse artísticamente. 14€

Peter H. Reynolds, el autor de *Casi*, está empeñado en que los niños saquen el artista que llevan dentro, porque un artista no es alguien que vive del arte, sino quien es capaz de utilizarlo para expresar sus sentimientos y emociones.

Si con *Casi* animaba a los niños a disfrutar del arte, con *El punto* les dice que no se dejen amilanar por las reglas, que se expresen libremente dando rienda suelta a su creatividad.

La clase de arte se ha terminado, pero Vashti no ha pintado nada, no se le ocurre qué dibujar. La profesora le dice: "Haz una marca y mira adónde te lleva". Vashti, frustrada, hunde con fuerza el lápiz en la hoja: "¡Ya está!". La profesora examina atentamente la hoja, se la devuelve a Vashti y le pide: "Ahora fírmala". A la semana siguiente, cuando Vashti entra en clase de arte, se lleva una gran sorpresa: la profesora ha enmarcado su punto y lo ha colgado en la pared. "Puedo hacer un punto mejor que éste", piensa Vashti. Abre su caja de colores, todavía sin estrenar, y comienza un viaje interior lleno de sorpresas que la ayudará a descubrir la artista que habita en su interior. Peter H. Reynolds confiesa que este libro se le ocurrió durante las frecuentes visitas que realiza a las escuelas. Observó que al preguntar en el parvulario a quién le gusta dibujar, todos levantan la mano. Al efectuar la misma pregunta en los cursos superiores, el número de manos va disminuyendo progresivamente. ¿A qué se debe la desaparición de esa fuerza creativa? Peter H. Reynolds está convencido de que muere aprisionada por las reglas. Es posible que las reglas sean necesarias para realizar obras de arte de calidad, pero no para

expresarse artísticamente. Por ello anima a los niños a no dejar amedrentar por ellas, a que creen libremente, inventándose sus propias reglas si es necesario. El arte no es un fin, sino una herramienta para expresarse y, además, divertida.

- **“Cuentos para educar a niños felices”**, 2010. Begoña Ibarrola. Ed. Ediciones SM. (5 a 8 años). ISBN: 9788467543131. 19,95€. Como padres y adultos está en vuestras manos el adoptar una forma diferente de educar, orientada a promover un crecimiento sano, feliz y equilibrado; solo es cuestión de voluntad y conocimientos. Si quieres ayudar a tus hijos a realizar este importante aprendizaje, en este libro de cuentos vas a encontrar algunas pistas para llevar a cabo esta tarea gratificante para ambas partes. El libro se divide en 10 puntos que la autora considera fundamentales para educar niños felices: dárles amor incondicional, desarrollar su autoestima, impulsar su autonomía, desarrollar la confianza en sí mismo, valorar su esfuerzo y constancia, vivir con honestidad y sinceridad, respetar su individualidad, saber aplicar límites y normas, aportar seguridad y educarle en paz y tranquilidad. Cada apartado contiene una explicación sobre el punto que se está tratando, dos cuentos relacionados con él y una ficha para que los padres puedan trabajarla con sus hijos.
- **“Cuentos para educar con inteligencia emocional”**. CLARA PEÑALVER Y SARA SANCHEZ, 2014. Editorial: BEASCOA. ISBN: 9788448842642. 18 € papel y 6,64 € eBook. **¿Qué son las emociones?, ¿Qué significa realmente inteligencia emocional?, ¿Por qué emoción y sentimiento no son sinónimos?**. Este libro enfocado a los niños es un manual perfecto para comprender y gestionar las dudas que generan en nosotros estas cuestiones. A través de un método sencillo, rápido y divertido, los padres y madres despiadados lograrán entender mejor las emociones de sus hijos y las suyas propias para educar, por fin, con inteligencia emocional.

#### LIBROS DE YOGA PARA NIÑOS/AS

- **“MAYA Y EL YOGA”**, Mamen Duch (autora) y Vero Cendoya (ilustradora). Ed. S.A. La Galera. (9 mar 2016). ISBN: 9788424654443. 5,65€. Maya se va de viaje con sus padres y su hermano mayor. ¡Rumbo a la India! En Dehli los acoge la familia de Manú, un nuevo amigo que la introducirá en el mundo del yoga. Visitarán el templo de Ganesha, Benarés, y otros lugares famosos. A través del viaje y de la historia, los niños y las familias aprenderán la filosofía del yoga, diez posturas diferentes para hacer en casa, ejercicios de respiración y relajación, y la magia de los mandalas. Además, el libro incluye un desplegable final dirigido a los padres con explicaciones sobre cómo hacer los ejercicios, así como los beneficios de cada uno de ellos.
- **“El ABC del yoga para niños”**. **65 hermosas posturas para divertirse aprendiendo el yoga** Teresa Anne Power (Autora) 25 ene 2018 (Macro Ediciones, Col. Junior) Isbn. 978-8417080013. 9,31€ Una idea nueva y una forma innovadora para iniciar a los niños en el yoga clásico a través del aprendizaje del alfabeto con ilustraciones bellas y llenas de color y con textos sencillos y delicados. “A” como árbol, avión o agua, “B” como barco o bebé feliz, “C” como cocodrilo, cobra o cisne y así hasta la “Z” de zafiro. En este libro el niño aprende el alfabeto y las posturas del yoga al mismo tiempo. Algunas de las posturas son muy divertidas, otras tal vez un poco más difíciles, pero todas permiten obtener beneficios a nivel psíquico, mental y espiritual. Con este libro los niños pueden: ✓ descubrir el yoga, una antigua disciplina apta para todos; ✓ aprender el alfabeto; ✓ divertirse leyendo las explicaciones claras y sencillas; ✓ jugar imitando las posturas de cada ilustración; ✓ convertirse en niños más tranquilos y más abiertos; ✓ desarrollar la coordinación, la concentración, la fuerza y la fantasía; ✓ introducir una actividad sana en la vida diaria; ✓ compartir un momento especial con los padres.
- 
- **“OM”** M. Isabel Sánchez Vergara. Ed. Alba 2016. 16,05€.
- 
- **“YOGA CON CUENTOS” (Cuentos Para Aprender Yoga)** Sydney Solis (Autora), Diana Valori (Traductora) Ed. The Mythic Yoga Studio, LLC. 30 abr 2010 + 10 años. Isbn 978-0977706334. 17,27€.
- 
- **“YOGA PAR PEQUEÑOS EXPLORADORES”** María Anguita y Judith Ortena. Ed Oniro 2013. 12,30€.
- 
- **“YOGA EN LA SELVA”** Ramiro Calle. Ed. Cuento de luz. 2014. 14,15€.
- 
- **“YOGA PARA NIÑOS”** Ramiro Calle. Ed. Kairos, 2014. 13,30€.
-

- **“YOGA PARA NIÑAS Y NIÑOS”** Ruth Campos Cabello y M. Eugenia Verduzco Cruz. Ed. Alcalá grupo editor y distribuidor de libros. 2007. (con dvd de ejercicios y cd de música para yoga). 25€.
- 
- **“CALMAR A LA FIERA , EL DIVERTIDO YOGA DE LSO ANIMALES PARA REGALAR A LOS NIÑOS”**. Pauline Hainland. RBA. 2000.
- 
- **“YOGA EN LA INFANCIA: EJERCICIOS PARA DIVERTIRSE Y CRECER CON SALUD Y ARMONÍA”**. Mauricio Morelli. Ed. Narcea 2010. 13€.
- 
- **“TÉCNICAS DE BIENESTAR PARA NIÑOS: EXPRESIÓN CORPORAL Y YOGA”** Monique Calecki y Monique Thévenez. Ed. Paidós 1986. 12€.
- **“CIERRA LOS OJOS, ONA”** CUENTO DE YOGA, RELAJACIÓN Y MINFULNESS. Raquel Piñero y Arantxa Perpiñan. (6-11 años) Ed. Yoga-Kids 2018. ISBN: 978-8409001033. Ona es una pequeña rana que salta sin parar en su charca, pero que, cuando llega la hora de irse a la cama, nunca quiere dormir. Su mamá tiene una herramienta estupenda para ayudar a Ona a dormirse y superar el miedo a la oscuridad. ¿Cuál será? La mamá de Ona, además, sabe el verdadero secreto para descubrir la belleza de las cosas más sencillas. ¿Quieres conocerlo? Acompaña a Ona y a su mamá a vivir una preciosa aventura, mientras aprendes y enseñas a realizar divertidas posturas de Yoga, te relajas y respiras. 17€.
- 
- **“JUGUEMOS A HACER YOGA”** (VVKIDS) (Vvkids Libros Para Divertirse En Familia) Lorena Pajalunga. Editorial Vicens Vives ISBN: 9788468252247. *Con las técnicas del yoga, ¡consigue que tus hijos o hijas se diviertan y crezcan sanos y felices! Los más pequeños responden de forma extraordinaria a los estímulos de esta disciplina consiguiendo aumentar la concentración, la tranquilidad y la confianza en sí mismos. Este libro ha sido desarrollado en colaboración con el AIYB (Associazione Italiana Yoga per Bambini). Las ilustraciones están inspiradas en el tradicional interés del yoga por el mundo de los animales, con sencillas y divertidas imágenes.* 12,95€.
- **“DIVIERTETE CON EL YOGA”** (Ejercicios y juegos para todos) Juliet Pegrum. 2010. ED. Grijalbo Mondadori España S.A.- Lumen ISBN: 9788425344183, desde 3años. 15,20 €
- **“Buenas noches, sueño”**. ANNE CRAHAY. ED IDEAKA (EDELVIVES). Ejercicios de relajación con palabras y movimientos para compartir con tu hijo/a. isbn9788414015988.(+3años) aprox. 12€.
- **“Simplísimo. EL LIBRO DE YOGA MÁS FACIL DEL MUNDO, para niños y niñas de 5-10 años”** Isabelle Koch y Delphine Soucail. Ed. Larousse. Isbn9788417273910. 10€.
- **“Yo también hago yoga. 10 MOMENTOS YOGA PARA TODA LA FAMILIA”**. Delia Hernández y Sara Mateos, Beascoa ed. ISBN 9788448847937. +3 años. 13€