



RECURSOS PARA EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES



Recurso: BANCO RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Edad: de 3 a 12 años

Espacio: Todo el centro educativo

Tiempo:

- **Franja horaria:** Patio.
- **Duración:** Máximo 30 minutos.

Materiales: Banco de madera situado en el patio.

Desarrollo: En cada patio habrá un banco para poder solucionar los conflictos que ocurran. Se realizará de manera guiada por el profesor o los alumnos mediadores de patio, de manera pacífica y basado en el diálogo.

Imagen:





RECURSOS PARA EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES



Recurso: BIBLIOTECA EMOCIONAL

Edad: 3 a 12 años

Espacio: Biblioteca de centro o de aula.

Tiempo:

- **Franja horaria:** El cuento es un recurso muy versátil, se adapta a muchos momentos escolares.
- **Duración:** 30 minutos, aunque se puede alargar según objetivo, ya que es fuente de muchas actividades de expresión, reflexión y creativas.

Materiales:

- El propio cuento.
- Otros a elegir dependiendo del uso que lo vayamos a dar (por ejemplo, disfraces para dramatizaciones, pinturas, cuadernos...)

Desarrollo:

Se seleccionará el libro en función de la temática necesaria, para ello, se cuenta con un índice temático de los libros que componen la Biblioteca emocional.

Cada profesora, libremente, usará la metodología que considere más apropiada: lectura en voz alta, debate de lo leído, moralejas, dramatizaciones, modificar finales alternativos...

Variantes:

Se pueden vivenciar con dramatizaciones las situaciones reflejadas en los libros, se pueden dibujar escenas significativas.

Imagen:

TÍTULO	AUTOR	EDITORIAL	EMOCIÓN
LOS HILOS INVISIBLES	Montse Torrentes olmedo	Tramuntana	Apego seguro
MI AMOR	Astrid Desbordes	Kokinós	Apego seguro
LO QUE PAPÁ HA DICHO	Astrid Desbordes	Kokinós	Apego seguro
UN AMOR DE HERMANITA	Astrid Desbordes	Kokinós	Apego seguro
EL SEXTO SENTIDO	Laia de Ahumada Batlle	Fragmenta editorial	Integración del sentido del yo
INVISIBLE: UN LUGAR EN EL CORAZÓN	Cynthia Santacruz	Babi di-bu	Duelo
EL PUNTO	Peter H. Reynolds	Serres	Autoestima y creatividad
CASI	Peter H. Reynolds	Serres	Autoestima y creatividad
SOY UN ARTISTA	Marta Altes	Blackie Books	Creatividad y autoestima
QUÉDATE CONMIGO	Cori Doerrfeld		Regulación emocional
OREJAS DE MARIPOSA	Luisa Aguilar	Kalandraka	Aceptarnos tal y como somos
EL CARAMELO DE MORA	Paula Sánchez-Alarcón	Varias	Trabajar la autoestima
I'M NOT SCARED BOOK	Todd Parr		Miedo
DIFERENTES	Jerome le Darze Cloé Reimiet	Ediciones Jaguar	Para trabajar la diversidad
NO TE VAYA	Gabriele Keselmen. Gabriela Rubio	Kókinos	El cambio, el crecimiento, las pérdidas, las despedidas y la aceptación de lo nuevo e inesperado.
LOS TRES BANDIDOS	Tomi ungerer	Kalandraka	Miedo, ternura, angustia, susto y la sorpresa.
LA NIÑA MÁS PEQUEÑA DE TODA LA ESCUELA	Justin Roberts. Christine Robinson	Alba	Combatir el acoso escolar
LOS TENTÁCULOS DE BLEF	Eva Clemente y Teresa Aries	Emonautas	Rabia, Miedo, Tristeza, Poder, Amor y Alegría.
¿DÓNDE ESTÁ	Nahir	Planeta	Duelo, la muerte.

GÜELITA QUETA?	Gutiérrez. Alex Omist		
PARA SIEMPRE	Camino García	La fábrica del libro	La muerte.
LOS DOCE ABRIGOS DE MAMÁ	Marie Sellier. Nathalie Movi		Diferentes estados de ánimos
EL GRAN LIBRO DE LOS SUPER PODERES	Susanne Isern y Rocío Bonilla	Flanboyant	Identidad, virtudes y capacidades.
EL GRAN LIBRO DE LAS EMOCIONES	María Menéndez Ponte		Varias emociones
CUENTOS PARA SENTIR: EDUCAR LAS EMOCIONES	Begoña Ibarrola	SM	Varias emociones
CUENTOS PARA EDUCAR NIÑOS FELICES	Begoña Ibarrola	SM	Varias emociones
CUENTOS PARA APRENDER A CONVIVIR	Begoña Ibarrola	SM	Varias emociones
DE MAYOR QUIERO SER FELIZ	Anna Morato García	Beascoa	Potenciar la positividad y autoestima
EL EMOCIONÓMETRO DEL INSPECTOR DRILO	Susana Isern	Nubeocho	Identifica, mide y regula las emociones.
MONSTRUO DE COLORES	Anna Llenas	Flamboyant	Varias emociones
LAS PALABRAS DULCES	Carl Norac y Claude K Dubois	Corimbo	Expresión de las emociones.



RECURSOS PARA EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES



Recurso: CADENA DE FAVORES

Edad: de 3 a 12 años

Espacio: Todo el centro educativo

Tiempo:

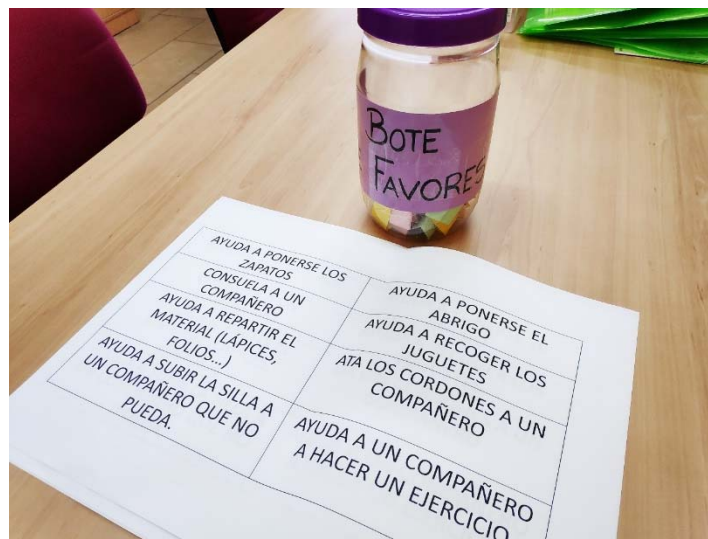
- **Franja horaria:** a lo largo de la jornada escolar
- **Duración:** Dependiendo de la edad y las necesidades, lo que tarde el alumno en realizar el favor

Materiales: Tabla para registrar qué favor se hace y a quién.

Desarrollo: Cada alumno deberá realizar un favor u ofrecer su ayuda a otro compañero una vez a la semana al menos. Se deberá anotar a quién se realiza el favor en la tabla de registro y si se ha conseguido.

Variantes: se podrá usar el recurso diariamente, semanal, mensual...

Imagen:





RECURSOS PARA EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES



Recurso: IDENTIFICACIÓN EMOCIONES BÁSICAS (alegría, tristeza, rabia y miedo).

Edad: Educación Infantil y Primaria

Espacio: Rincón de las emociones

Tiempo:

- **Franja horaria:** a lo largo del día
- **Duración:** todo el curso escolar

Materiales:

Tarjetas con las caras de las emociones básicas.

Desarrollo:

Aprender a identificar su estado de ánimo utilizando los dibujos expuestos en clase.

Variantes:

Se puede ampliar utilizando el termómetro de las emociones.

Imagen:



ASUSTADO



TRISTE



CONTENTO



ENFADADO



RECURSOS PARA EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES



Recurso: MURAL DE AUTOCONTROL

Edad: Educación infantil y primaria

Espacio: Cartulina tamaño Din-A2

Tiempo:

- **Franja horaria:** De uso puntual. Se utiliza cuando un alumno/a vive una situación que le hace perder la calma.
- **Duración:** 5 minutos.

Materiales:

- 3 cartulinas de colores.
- Rotuladores.
- Tijeras.

Desarrollo:

1ª fase: Se acerca al alumno/a que presenta la rabieta al mural de autocontrol y se le instiga para que ponga las manos en el mural y siga las instrucciones del mismo.

2ª fase: Una vez que se ha adquirido el hábito de acudir al mural cada vez que están enfadados, se les indica que vayan pero sin acompañarles.

3ª fase: Uso espontáneo del mural.

Variantes:

Se puede hacer un mural similar para el control de la ansiedad.

Imagen:





RECURSOS PARA EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES



Recurso: MÚSICA PARA IDENTIFICAR LAS EMOCIONES
Edad: Ed. Infantil y Ed. Primaria
Espacio: El aula
Tiempo: <ul style="list-style-type: none">- Franja horaria: Cualquier momento en el transcurso de la semana.- Duración: 5 minutos
Materiales: <ul style="list-style-type: none">- Ordenador con altavoces- Lista de links de Youtube del archivo creado que se adjunta en imagen.
Desarrollo: <p>Se escucha la música y los alumnos, cada uno por separado, después de la escucha verbaliza qué emoción ha sentido.</p>
Variantes: <p>Pintar lo que la música les transmite mientras se lleva a cabo la escucha.</p>
Imagen: <p>https://www.youtube.com/watch?v=x_M9CRIHqfk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vNygyBf6FCw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hX60blksDsU</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3hJcHATIFQQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3vFjUaef630</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2J7JM0tGgRY</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kn1gcjuhlhg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Zi8vJ_IMxQI</p>

<https://www.youtube.com/watch?v=sOgz6jP2IC4>

<https://www.youtube.com/watch?v=TcbCqNZsTi0>

https://www.youtube.com/watch?v=9h0Arg_-380

<https://www.youtube.com/watch?v=TJAfLE39ZZ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=V1bFr2SWP1I>

<https://www.youtube.com/watch?v=sSRJvq4Wd48>

<https://www.youtube.com/watch?v=QUZ4TiQzKs8>



RECURSOS PARA EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES



Recurso: CUADERNO DE LAS EMOCIONES

Edad: Educación Infantil y Primaria

Espacio: de 1º a 3º de E.P. en el Rincón de las emociones.
De 4º a 6º de E.P. "Cuaderno de bitácora"

Tiempo:

- **Franja horaria:** a decidir por el tutor.
- **Duración:** todo el año.

Materiales:

Cuaderno/bloc de páginas en blanco a decorar/rellenar por los alumnos.

Desarrollo:

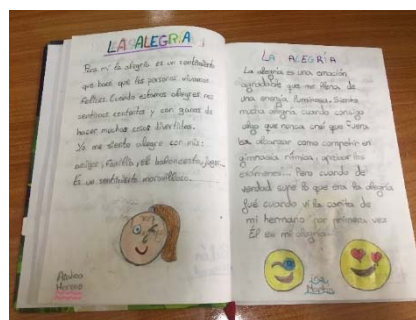
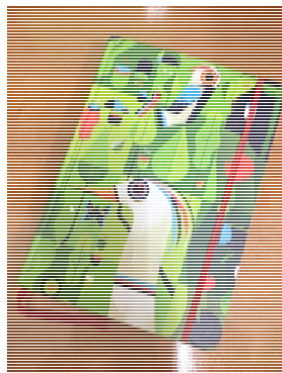
De 1º a 3º de E.P: presentar de forma oral/visual las emociones durante el primer trimestre para, en el segundo trimestre, dibujar experiencias en el cuaderno (cómic, dibujos...)

De 4º a 6º de E.P: describir emociones básicas con sus palabras y en cursos superiores contar experiencias, de forma voluntaria, relacionadas con las emociones.

Variantes:

- Diferentes portadas para el cuaderno (a gusto de cada nivel)
- Lectura en clase de lo realizado.
- Rotar el cuaderno a partir de 4º de E.P. entre los alumnos.

Imagen:





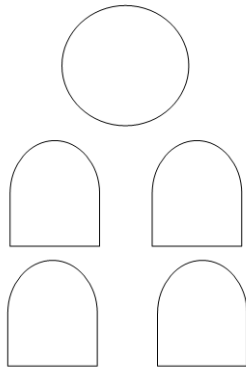
RECURSOS PARA EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES



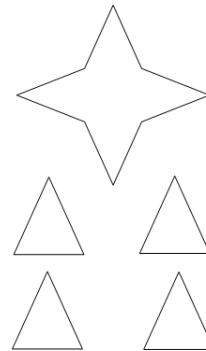
Recurso: TÚ SI QUE VALES
Edad: Educación Infantil y Primaria
Espacio: Depende de la variante
Tiempo: <ul style="list-style-type: none">- Franja horaria: A decidir por el tutor- Duración: Hasta que todos los alumnos reciban sus comentarios-cualidades
Materiales: Según variante: Flor: plantilla en papel de flor-pétalos Rosa de los vientos: plantilla en papel de estrella y triángulos Medalla: plantilla de medalla más tiras en blanco Chapa: goma eva, imperdible y dibujo
Desarrollo: Es una actividad en la cual cada alumno/a recibe comentarios positivos por parte de sus compañeros.
Variantes: <ol style="list-style-type: none">1. Flor: centro para poner el nombre del alumno y pétalos para las cualidades positivas que le escriban los compañeros.2. Rosa de los vientos: estrella para poner el nombre del alumno y triángulos para las cualidades positivas que le escriban los compañeros.3. Medalla: símbolo identificativo para el alumno que recibe los mensajes positivos de sus compañeros que escribirán en tiras de papel y se colocarán en una cartulina.4. Chapa: Símbolo identificativo para el alumno que recibe los mensajes positivos de sus compañeros que escribirán en tiras de papel y se colocarán en una cartulina.

Imagen:

1. Flor



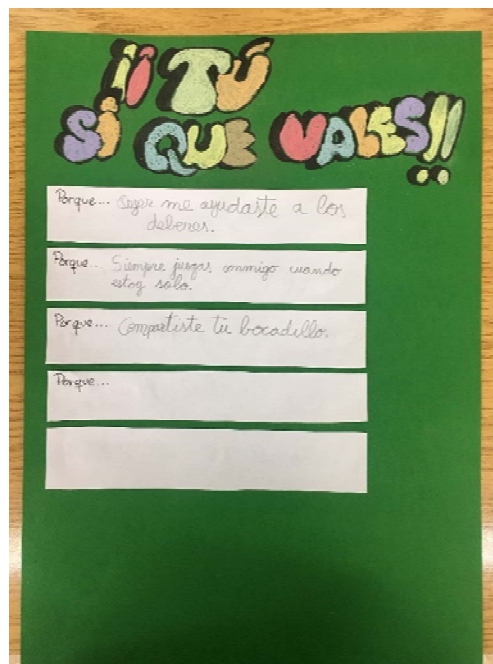
2. Rosa de los vientos



3. Medalla



4. Chapa





RECURSOS PARA EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES



Recurso: SALUDO ESPECIAL

Edad: Educación Infantil y Primaria

Espacio: A la entrada del aula

Tiempo:

- **Franja horaria:** 1ª sesión
- **Duración:** 5 minutos

Materiales: Cartel de saludos

Desarrollo: a la entrada de clase cada alumno saludará al encargado o profesor de la forma elegida en el cartel.

Variantes: se pueden modificar los saludos, saludar al que cumple años, que sea el encargado el que elija como saludar a los compañeros, etc.

Imagen:





RECURSOS PARA EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES



Recurso: TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

Edad: Educación Infantil y Educación Primaria

Espacio: Corcho de la clase.

Tiempo:

- **Franja horaria:**
En Educación Infantil: La Asamblea.
En Educación Primaria en cualquier momento durante la clase.
- **Duración:**
Entre 5 y 10 minutos.

Materiales:

El cartel del termómetro de las emociones.
Las flechas con los nombres, o las imágenes de los alumnos.

Desarrollo:

Cada alumno coloca la flecha en cada emoción según el grado de intensidad en que la siente.

Variantes:

Si se observa que un niño está en grado 5 de una emoción negativa, o poco contento, **TODOS** hacemos TAPPING para cambiar el grado de intensidad de esa emoción.

Imagen:





RECURSOS PARA EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES



Recurso: MEDITACIÓN GUIADA

Edad: Educación Infantil y Primaria

Espacio: El aula

Tiempo: A elegir.

- **Franja horaria:**
- **Duración:** Dependiendo de la edad y las necesidades. De 3 a 10 minutos diarios

Materiales: Aromas, música, Malas, libros, audios.
Se proporcionan distintas músicas y audios de meditaciones guiadas.

Desarrollo: Adoptar una postura cómoda, centrar la atención en el flujo de la respiración y guiar sus pensamientos a través de una lectura, un audio o una improvisación.

Variantes: Podemos usar malas y repetir rítmicamente un mantra que previamente hayamos seleccionado.

Imagen:



Hoy somos muchos los que creemos que las técnicas de meditación pueden contribuir a fortalecer la memoria, mejorar la concentración y reforzar la salud.

La mente permanentemente activa debería pararse, respirar, sosegarse, calmarse.

Relajar el cuerpo y aclarar la mente conscientemente ayuda a sobrellevar muchos de los problemas que encontramos en nuestros alumnos. No es fácil empezar, como todo, pero si empezamos desde Infantil serán niños entrenados para vivir su vida más plenamente y de forma consciente en el ahora, su yo, sus sensaciones.

A través de la **meditación guiada pretendemos conducir la imaginación y las visualizaciones** de los niños, relajando su cuerpo. Al principio hay que ir guiando su mente. Con el tiempo, cada uno se construye su propio **refugio, su lugar, su espacio**, al que ir cuando nos aprieta la tensión, el miedo, la pena. Relajar nuestros cuerpos y enfocar nuestra mente nos ayuda a sentirnos felices, saludables y confiados.

A veces empiezo apretando parte a parte nuestro cuerpo...o les explico que en el fondo del lago está el tesoro de la paz, pero que no podemos verlo porque el continuo fluir de las aguas, que son nuestros pensamientos, no nos dejan ver el fondo, hay que relajar ese devenir de pensamientos que se llevan toda nuestra energía, hay que dejar que vuelva a ser transparente. Otra opción es imaginar nuestro **tesoro de paz** rodeado de fuertes guerreros que no nos dejan acceder a él. Dichos guerreros son nuestras preocupaciones, temores, incertidumbres.

Conseguir una **atención plena, aprender a estar aquí presentes en este momento, sin juzgar**, nos va a proporcionar energía, salud. Conexión con nosotros mismos, cuidarnos, exteriorizar nuestro mejor yo. **Convertir la meditación en un acto rutinario** nos permitirá estabilizarnos, desarrollar nuestra creatividad, nuestra intuición, nuestra memoria y conseguir periodos de profunda concentración.

Al principio lo haremos concentrándonos en nuestra respiración, enfocamos el pensamiento en ella, visualizar como entra y sale por la nariz. El que vengan pensamientos es normal, no debemos sentirnos mal por ello, volvemos a centrarnos en la respiración y lo dejamos marchar.

Otro método para relajarnos y conseguir una profunda concentración es **repetir rítmicamente un mantra**. Podemos crear nuestros propios Mantras.

“Los piratas somos fuertes y brillantes”

“Los piratas somos fuertes y brillantes”

“Los piratas somos fuertes y brillantes”

Podemos usar aromas, música, juegos, para facilitar estos ejercicios.

“Juego de las esponjas”

Y para nosotros, empezar con alguna de las meditaciones guiadas que hay en Youtube. Yo empecé con las de 10 minutos.

ENLACES PARA MEDITACIÓN:

https://www.youtube.com/watch?v=SkuzQ_gI0s

https://www.youtube.com/watch?v=jTMNn_yfUw

https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ_0ZM

<https://www.youtube.com/watch?v=n6RXyFcjFS0>

<https://www.youtube.com/watch?v=GSdds04BGiw>

<https://www.youtube.com/watch?v=bqLf5PXbHkA>

<https://www.youtube.com/watch?v=LUIvuiqc5I0>

<https://www.youtube.com/watch?v=uAVKbiwpELY>

https://www.youtube.com/watch?v=BVAH05Msq_Q

<https://www.youtube.com/watch?v=vJVY714jyAU>

<https://www.youtube.com/watch?v=PSAQTQ352qI>



RECURSOS PARA EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES



Recurso: Mediadores de patio

Edad: Desde 1° hasta 6°

Espacio: Patio

Tiempo: Hora del recreo

- **Franja horaria:**
- **Duración:** Todo el recreo

Materiales:

Cesta con ruedas. Balones de baloncesto, cuerdas, indiacas, discos voladores, raquetas y pelota de pin pon, goma de saltar.
Petos amarillos para los encargados.

Desarrollo:

De los cursos superiores de cada patio de recreo habrá 4 encargados, que deben llevar peto amarillo, para que los demás alumnos les identifiquen. Los encargados cambiarán cada semana.

Deben sacar el material deportivo para prestar a los alumnos, deben controlar que el material se está utilizando correctamente y al final del recreo recogerlo y guardarlo.

También deben mediar en los conflictos que surjan entre los alumnos de su patio, buscando siempre una solución dialogada. En el caso de no llegar a cuerdo solicitará la intervención del profesor que vigila el patio.



RECURSOS PARA EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES



Recurso: EFT TAPPING.

Edad: 3 a 12 años

Espacio: Aula o cualquier otro espacio del Centro.

Tiempo:

- **Franja horaria:** Cualquier momento que el profesor considere oportuno.
- **Duración:** 5-10 minutos.

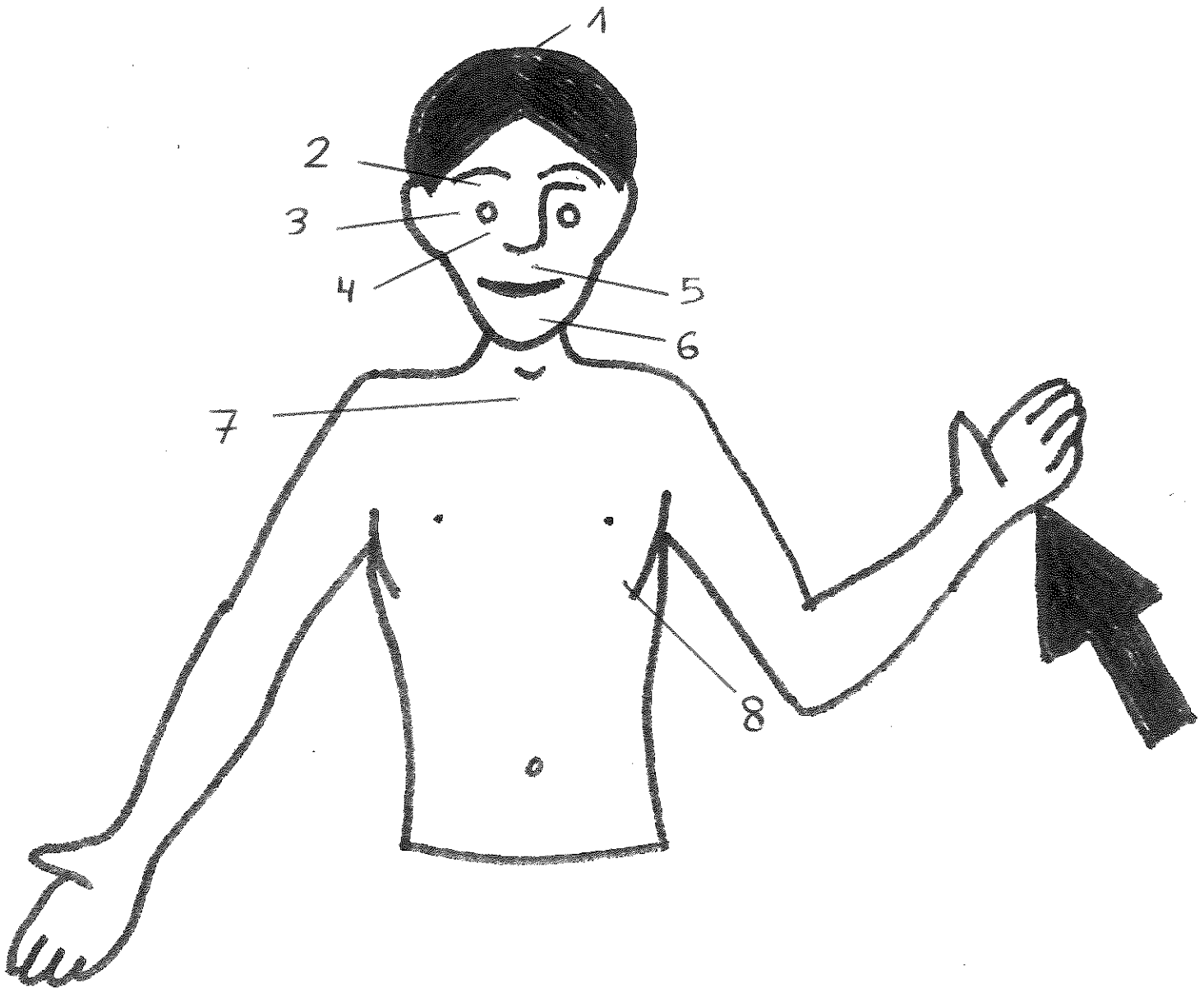
Materiales: Nos podemos apoyar en libros explicativos de la técnica, como por ejemplo: “El arte de eft” de Luc Bodin y María Elisa Huratado-Grasse.

Desarrollo:

Es una técnica de liberación emocional que se puede emplear con los alumnos desde edades muy tempranas.
En la técnica golpeamos varios puntos de acupuntura centrándonos en algún recuerdo traumático para su aceptación y liberación.

TAPPING (los puntos de EFT)

1. CORONILLA.
2. CEJA.
3. RABILLO DEL OJO.
4. ZONA OJERA.
5. ZONA BIGOTE.
6. ZONA BARBILLA.
7. CRUCE CLAVÍCULA.
8. BAJO DEL PECHO.





RECURSOS PARA EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES



Recurso: YOGA PARA NIÑOS

Edad: Educación Infantil y Primaria

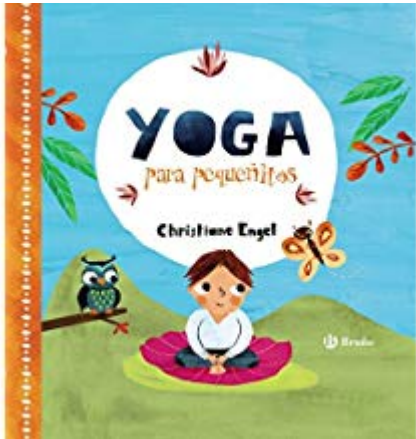
Espacio: El aula

Tiempo: A elegir.

- **Franja horaria:** a lo largo de la jornada escolar
- **Duración:** Dependiendo de la edad y las necesidades. De 3 a 10 minutos diarios.

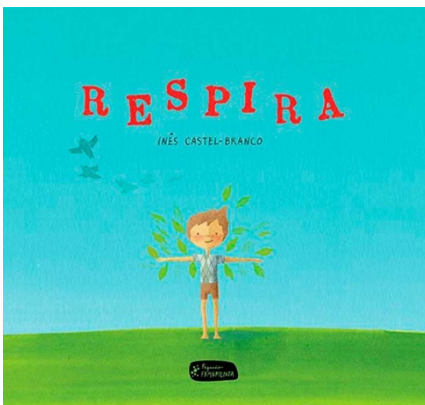
Materiales:

BIBLIOGRAFÍA SOBRE YOGA, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS



Posturas ilustradas adaptadas para niños.

Ayuda a aumentar la conciencia corporal, incrementar la concentración y gestionar las emociones. Fomenta un cuerpo fuerte y saludable. Favorece la coordinación y el equilibrio, aumenta las capacidades motrices y divierte imitando a diversos animales.



El libro se inicia con una conversación entre una mamá y su hijo. El niño no puede dormir porque su cabeza no para de pensar. La mamá le propone enseñarle a respirar a través de unos ejercicios sencillos y divertidos. El que ellos sean conscientes de que con algo tan sencillo y natural como es respirar pueden volver a tomar las riendas cuando las emociones *se han vuelto locas*. Tomar conciencia de lo que somos, de cómo cada gesto nos hace sentir de una manera... es fundamental.

El libro se acompaña de una guía de lectura. Explica la importancia de aprender a mirarse a uno mismo, de reflexionar, de estar en silencio... De tener motivación por lo trascendente. Dejar de mirarse el ombligo y vivir para el exterior y empezar a mirarnos más a nosotros por dentro.

También explica con más detalle el fundamento de cada juego propuesto y cómo realizar los ejercicios, muchos de ellos inspirados en el **yoga** o el **taichí**.



“Yogic” Es un canal de youtube con clases prácticas de yoga, de aproximadamente 4 minutos, con juegos y canciones que les atraen muchísimo.



Es un cuento que nos ayuda a tomar conciencia de la importancia que tiene la atención en nuestra vida diaria. Al final del libro se añaden, de la mano del Hada protagonista, ejercicios, consejos y pasatiempos que 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.



Son 27 cartas. En 20 de ellas se muestran posturas de yoga relacionadas con animales o elementos de la naturaleza. Detrás de cada carta encontramos tres apartados “Cómo se hace”, “Cómo ayuda a nuestro cuerpo” y “Cómo ayuda a nuestro humor”. 4 Cartas son de respiraciones. Se proponen dos reglas de juego, una de memoria que permite practicar las posturas y la otra, más creativa y grupasl, en la que los niños deben inventar y representar una historia con las cartas que les haya tocado. También traen dos cartas en las que se explican dos cuentos que invitan a reflexionar. Luego cada uno usa las tarjetas como quiere. En mi corro es el encargado el que elije una y la enseña a los demás



Es un libro muy fácil de leer y que nos puede hacer de forma clara y directa una primera aproximación al mindfulness (conciencia plena) Viene acompañado de un CD con los ejercicios prácticos. Al venir del patio es un momento ideal para ponerlo en práctica y empezar la segunda parte de la mañana con energías renovadas.

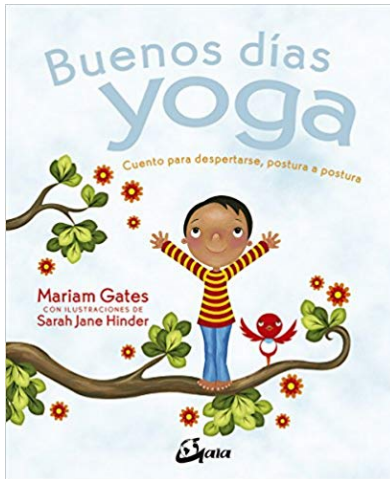
El mindfulness pretende que de una forma respetuosa, abierta y amable estemos conscientes del presente, aceptar el momento, las emociones, el ambiente... Dejar que el torrente de pensamientos baje su intensidad y se centre en el aquí y ahora, reduciendo ansiedad y estrés. En el cole nos preocupamos por el equilibrio emocional de nuestros chicos y nos interesa trabajar su capacidad de sobreponerse a periodos de dolor emocional y situaciones adversas (su resiliencia) Se hace necesario encontrar un momento de tranquilidad, tanto física como mental. Creo que el trabajo diario con estas técnicas nos van a permitir ver niños más amables hacia si mismos y los demás, ganarán confianza y serán más cautos a la hora de emitir juicios y actuar.



De la editorial [Villegaseditores](#), en este libro nos inspiramos principalmente en el estilo de Vinyasa yoga, en que las posturas se entrelazan unas con otras de manera fluida, guiadas por la respiración. Hay diferentes nombres para las posturas o “asanas” e incluso distintas formas de ejecutarlas. Incluye música ambiental para acompañar los ejercicios y un juego de tarjetas para estimular la práctica y el conocimiento de las secuencias de relajación.



Es un método para acercar a los más pequeños a la práctica del *mindfulness*.



Este cuento «para despertarse» es mucho más que un cuento. Es una práctica que anima a recibir la mañana con alegría y a embarcarse en sus aventuras diarias con plena confianza en sí mismos. ¡Abre las páginas de este libro, estírate para llegar al cielo, plántate con fuerza en el suelo y prepárate para vivir un gran día! Ahora soy montaña, silenciosa y quieta, un arroyo suave que baja la cuesta, un perro feliz que se estira y colea. Despierto y en calma, con solo que diga «¡Hoy puedo con todo!» ya siento alegría. Respiro tranquilo, respiro profundo, otro día empieza: ¡buenos días,



Videos interesantes y divertidos que nos pueden ayudar mucho. Son herramientas que luego cada uno adapta a sus necesidades.



La capacidad de relajarse es una habilidad esencial en el mundo agitado de hoy permite que tu cuerpo y mente se sientan bien. 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. Son historias llenas de alegría y fantasía.