

Respirar sienta mejor

Un libro para días tristes, días alegres, incluso días tontos y toda clase de emociones

Autor: O'leary, Wendy; Willard, Christopher

Editorial: Dharma

ISBN: 9788412088458

Páginas: 36

Dimensiones: 23,5 x 23,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP: 12,00 €

Todos tenemos a veces días difíciles; llenos de sentimientos desagradables como el enfado, el miedo, la soledad o días de bajón. Respira con esta historia interactiva para descubrir eso que ya estás haciendo… y que tiene el poder de darles la vuelta a esos días. ¡La calma está más cerca de lo que te imaginas!
Lee en voz alta y respira con esta tierna historia que enseña a los niños y niñas a navegar sus emociones; el enfado, miedo, tristeza, confusión, ansiedad, y soledad. Con rimas y atractivas ilustraciones, Respirar sienta mejor guía a los niños a respirar con sus emociones y encontrar la calma con recordatorios constantes a parar a respirar. Sencillas prácticas guiadas, como imaginar que eres un árbol soplado por el viento, sigue cada historia para enseñar a los niños a cómo aplicar técnicas de mindfulness cuando más las necesitan.
Enfocado a niños y niñas de 4 a 8 años. Guía para educadores descargable.