

★
TOP

Apuesta editorial



#SOSparaeducadores

¿Es difícil promover el ocio alejado de las pantallas táctiles? La sobreestimulación a la que están expuestos los menores, les lleva a experimentar falta de concentración, e incluso, síntomas de estrés a edades tempranas. Kira Willey, introduce a los lectores, a través de este libro, en técnicas de respiración y ejercicios iniciales de *Mindfulness* con claros efectos positivos.



Isabel Alba- Editorial Sirio
Prensa

C/Rosa de los Vientos, 64
29006 Málaga, España
(+34) 952 235 290

- ✉ prensa@editorialsirio.com
- 🌐 www.editorialsirio.com
- 📘 facebook.com/SIRIO.EDITORIAL
- 🐦 twitter.com/EDITORIALSIRIO
- 📺 youtube.com/c/EditorialSirioTV

La innovadora pedagogía de Kira



Kira Willey tiene una amplia experiencia en la formación de adultos para que aprendan a integrar el *Mindfulness* y el yoga en su relación con los más pequeños. Son notables los talleres realizados por la autora con maestros y docentes de diferentes campos como educadores de preescolar, profesores de música y de Educación Física, etc. Son asiduos a sus talleres: psicólogos infantiles, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales y físicos, pediatras, padres; y en definitiva, cualquier cualquier persona que trabaja regularmente con niños.

¿Qué beneficios aporta la práctica del *Mindfulness* en los niños?

- 1.- Mejora el enfoque y la concentración.
- 2.- Reduce el estrés.
- 3.- Aumenta su compromiso y presencia en el momento, formentando la atención plena.
- 4.- Logra efectos calmantes pero energizantes a la vez.

Pedagogía y *Mindfulness*

Este libro se enmarca dentro del fenómeno actual que analiza la aplicación del *Mindfulness* como herramienta pedagógica en el aula. Actualmente, tendencia en foros especializados, debates en congresos de educación e implantación en algunos centros educativos. Otros títulos ligados a este fenómeno son:

- ***Tranquilos y atentos como una rana***
Un bosque tranquilo y
Buenas noches yoga, entre otros.



Kira Willey

EXPERTA EN YOGA PARA NIÑOS CON DILATADA EXPERIENCIA EN LA ADAPTACIÓN PEDAGÓGICA DE ESTA PRÁCTICA MEDITATIVA, INTEGRÁNDOLA CON TALLERES DE MUSICALIDAD.



- Kira Willey es una galardonada artista de música infantil, experta en yoga para niños, y creadora de los programas escolares de Rockin' Yoga. Su trabajo más reciente Mindful Moments for Kids, ha obtenido el Premio de Oro otorgado por los padres (Parents' Choice Gold Award).
- Lidera programas de formación para maestros, realiza talleres de música y yoga y da conferencias magistrales sobre educación y promueve la Rockin' Yoga School.



El trabajo de Kira Willey ha sido reseñado en revistas especializadas . Los tres lanzamientos anteriores de los álbumes de yoga para niños de Kira han ganado numerosos premios de la industria. Entre sus canciones de éxito, se encuentra "Colores", banda sonora de una campaña publicitaria mundial de Dell.

Creadora y anfitriona de las luciérnagas yoga, un programa de yoga para niños que se transmite en la televisión pública de EE.UU y sus canales afiliados con retransmisión en todo el mundo.

KIRA WILLEY ONLINE



www.kirawilley.com

Noticias sobre la meditación en el aula

■ Repercusión en medios

"La meditación mejora el rendimiento escolar", El Periódico Digital, 3 de octubre de 2018.

En diversas investigaciones de Estados Unidos, llevadas a cabo durante el 2018, se ha demostrado que la meditación ayuda en gran medida en el rendimiento escolar de los niños. Esto, especialmente porque implementa una mejora en su atención y bien, en su productividad en las aulas de clases. (...) Esta técnica también se estima como una solución al mal comportamiento. Por lo que de este modo, también ayuda a disminuir y atacar beneficiosamente los problemas comunes en niños y adolescentes.

"Mindfulness en el aula: cinco minutos de clase muy rentables", Educación 3.0, 10 de noviembre de 2015.

Mindfulness prepara al alumnado para despertar la curiosidad, la autonomía, el descubrimiento, la experimentación y el desarrollo de emociones positivas, aumentando su motivación hacia el proceso de aprender. Para su aplicación en el aula practicamos Mindfulness durante los primeros 5' de clase basándonos en el control de la respiración, la atención a los sentidos...

"La Comunidad Valenciana ha incorporado el 'mindfulness' en sus clases como aliado para luchar contra el acoso escolar y que los alumnos se relajen", El País, 9 de mayo de 2018.

La Comunidad Valenciana ha incorporado la práctica del Mindfulness en sus aulas como aliado para luchar contra el acoso escolar. Se trata del programa Escuelas Conscientes (EECC), pionero en España, elaborado por el Equipo del Área de Infancia y Educación de la Asociación Española de Mindfulness y Compasión (AEMIND) y especializado en el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y relacionales en el ámbito escolar y familiar. Está avalado por la Federación de Centros de Enseñanza de Valencia.

"Experta ve que el 'mindfulness' educativo intenta mantener el estado de atención en el que viven los niños", 20 minutos, 11 de julio de 2018.

(...) En concreto, "para adultos lo que busca es evitar el sufrimiento y el estrés, y con los niños persigue que el día de mañana, o en cualquier momento que tengan un momento parecido o de ansiedad, ellos vayan por el camino marcado, ya que los niños casi prácticamente viven en el momento presente, entonces lo que hacemos con eso es intentar mantenerlo", ha explicado...

"Clases de meditación para niños, la última revolución en las aulas", Telva, 22 de marzo de 2018.

Un reciente estudio asegura que la meditación cambia la arquitectura de algunas zonas del cerebro y reduce los niveles de ansiedad. Una de las investigadoras, Tania Singer, confirma que "nuestros descubrimientos demuestran que el entrenamiento mental diario, puede producir cambios estructurales en el cerebro, lo que a su vez conduce a una mejora en la inteligencia social". Y, cuando estas prácticas se aplican en las escuelas, producen un mayor impacto positivo.

Índice del libro

PRÓLOGO DE KELSEY MITCHELL (Cofundadora de YoKid y de la Conferencia Nacional de Yoga Infatil).....	12
LA RESPIRACIÓN DE LA VELA.....	21
CHOCOLATE CALIENTE.....	22
LA RESPIRACIÓN DE LA FLOR.....	24
CONTAR HASTA CINCO.....	27
LA RESPIRACIÓN DEL OSO.....	28
TU COLOR PREFERIDO.....	30



Bestseller infantil

Posición destacada en el ranking de bestsellers de Amazon en diferentes secciones del área infantil:

#3, sección libros para niños, apartado Fitness para niños
#4, sección libros para niños, apartado Salud, Fitness y Dieta.
#84, sección libros para niños, apartado Emociones y Sentimientos.

Publicado en su versión original en inglés, *Breathe like a bear*, por Rodale Kids, que pertenece a la división canadiense de la prestigiosa **Penguin Random House**, la editora y comercializadora de libros más grande del mundo, que emplea a más de 10.000 personas a nivel mundial y con casi 250 impresiones independientes y marcas en los cinco continentes.

Guía de Mindfulness para familias



PARA NIÑOS DE
4 A 8 AÑOS.



- En este libro encontrarás, bellas ilustraciones de personajes animados combinados con sencillos ejercicios de respiración.



- Mamá, papá, no hace falta hacer Mindfulness en un cojín de yoga, disfruta de estos momentos con tus hijos y, simplemente, ¡RESPIRA!





“Planta la semilla del *Mindfulness* en tus hijos y siembra en ellos valores positivos de atención, autoestima y calma, con la ayuda de sencillos y divertidos ejercicios de respiración”



La autora

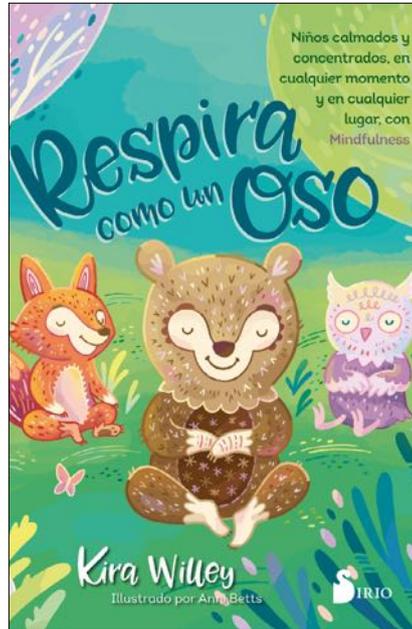
Kira Willey es una galardonada artista de música infantil, experta en yoga para niños, y creadora de los programas escolares de Rockin' Yoga. Su trabajo más reciente *Mindful Moments for Kids*, ha obtenido el Premio de Oro otorgado por los padres (Parents' Choice Gold Award).

Kira lidera programas de formación para maestros, realiza talleres de música y yoga, da conferencias magistrales sobre educación y promueve la Rockin' Yoga School.

www.kirawilley.com



9 788417 399382



Título: *Respira como un oso.*

Título original: *Breathe Like a Bear: 30 Mindful Moments for Kids to Feel Calm and Focused Anytime, Anywhere.*

Autora: Kira Willey

P. sin IVA: 11,49 €

Tamaño: 17x 22,8 cm

IBIC (Materia): YN

Categoría: A

PVP: 11,95 €

Nº págs: 104

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788417399382



TAGS

EDUCACIÓN HOLÍSTICA// CRIANZA CONSCIENTE//MINDFULNESS PARA NIÑOS

CLAVES DE VENTA

- ✓ Libro infantil que introduce a los más pequeños en el mindfulness. La irrupción de la meditación y el yoga en las aulas es ya una realidad y una herramienta cuyos beneficios ha puesto de manifiesto la neurociencia de vanguardia.
- ✓ Obra dirigida a los niños: con simpáticos animales del bosque y sencillas prácticas de respiración que atraparán su atención y despertarán su curiosidad.
- ✓ El cultivo de la atención plena en los más pequeños, mejora su concentración, imaginación y autoconocimiento, dando lugar a niños más resilientes, con mayor autoestima y capacidad de gestionar sus emociones.
- ✓ Promovamos el ocio lejos de las pantallas y compartamos tiempo de calidad en familia impulsando valores positivos.
- ✓ Interior a color con bellas ilustraciones infantiles.
- ✓ Ideal para lectores de *Atentos como ranas* o *Un bosque tranquilo*.

Sinopsis

Descubre con estos entrañables amigos del bosque 30 prácticas de respiración y movimiento con las que adentrarse en la práctica del mindfulness: ejercicios sencillos, que se pueden realizar en cualquier momento y lugar (en el coche, el supermercado, la casa, el aula...).

Los niños 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.

Libros relacionados:



9 788417 399382



9 788417 033013