

Begoña Ibarrola

Mindfulness para niños



Desclée De Brouwer

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

# Mindfulness para niños con **Begoña Ibarrola**

- 32 Páginas a todo color
- Tapa dura
- A partir de 6 años
- Con una breve guía para familias y maestros
- Mandala para colorear



## Colección Aquí y Ahora

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com) - [info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

El Mindfulness o Conciencia Plena es una técnica psicológica que aumenta nuestra capacidad de prestar atención a lo que pasa dentro y fuera de nosotros sin juzgar, y a ser más conscientes de lo que pensamos, sentimos y hacemos en cada momento. Implica un estado que requiere vivir el presente, aprender a soltar, una actitud compasiva y bondadosa, la observación y aceptación de cada experiencia interna o externa.

Se ha demostrado científicamente que su práctica habitual tiene efectos muy beneficiosos para el cuerpo y la mente de niños y adultos: reduce el estrés, mejora la salud (física y mental), la concentración, la atención, el rendimiento académico, la autoestima, la capacidad de

controlar emociones, desarrolla la empatía y las habilidades para resolver conflictos, ayudando a la persona a encontrar la calma y la relajación.

Es importante que los niños practiquen mindfulness para que aprendan a estar en el presente, aquí y ahora, observen sus pensamientos, sensaciones y emociones sin identificarse con ellos, sean más conscientes de sí mismos mientras conectan mejor con los demás y puedan enfrentar las experiencias desagradables o gestionar situaciones difíciles con mayor equilibrio y paz

*Begona Ibarrola*



## UN EXTRAÑO DETECTIVE

Ilustrado por Carlos Fernández

A Javi no le gusta nada que sus padres le hayan dejado con sus tíos en un caserío perdido en medio del monte. Piensa que será muy aburrido, pero se llevará una gran sorpresa. Su primo Iker y su tío Aitor le van a descubrir cosas que no habría imaginado ni en sueños. Como es un gran detective, irá llenando su cuaderno de campo con sus descubrimientos y observaciones para poder contárselo a sus compañeros a la vuelta del verano.

¡No se lo van a creer!

¿Quieres acompañar a Javi en sus aventuras?

Un cuento para aprender Mindfulness y descubrir el secreto de la **OBSERVACIÓN Y LA ATENCIÓN AL MUNDO EXTERIOR.**

9,95 €

Álbum ilustrado · 32 páginas · Tapa dura

ISBN: 978-84-330-2966-9



## EL MENSAJERO DEL VIENTO

Ilustrado por Federico Delicado

Cuando Igor y Brenda salen volando por los aires piensan que su final ha llegado. Sin embargo, aparecen en otro mundo muy diferente al suyo, donde van a descubrir de dónde vienen las ideas, qué hacer para que las preocupaciones desaparezcan y el poder que tiene la respiración.

Su encuentro con dos personajes muy especiales les ayuda a comprender que su mundo necesita grandes cambios y que para llevarlos a cabo es necesaria la inspiración y el trabajo en equipo.

¿Quieres acompañarlos en esta emocionante aventura?

Un cuento para aprender Mindfulness y descubrir el secreto de la **RESPIRACIÓN**.

## VIAJE POR UN MAR DESCONOCIDO

Ilustrado por Santiago Aguado

La muerte de su abuelo obliga a Raquel a viajar con sus padres hasta la tierra de los grandes acantilados, donde su abuela los espera para el entierro. Su encuentro con el Capitán Aguadulce, gran amigo y compañero de aventuras de su abuelo, la ayudará a conocer más cosas sobre él y a descubrir un secreto bien guardado que le hubiera gustado compartir con ella.

¿Qué misterioso secreto le revelará el capitán?

¿Qué secretos guarda el Mar del Norte?

Pronto lo descubrirás...

Un cuento para aprender Mindfulness y descubrir el secreto de la **AUTOOBSERVACIÓN Y LA ATENCIÓN AL MUNDO INTERIOR**.



ISBN: 978-84-330-2967-6

# Aquí y Ahora

Mindfulness para niños con **Begoña Ibarrola**

## LECCIONES DE UNA MOMIA

Ilustrado por Rocío Martínez

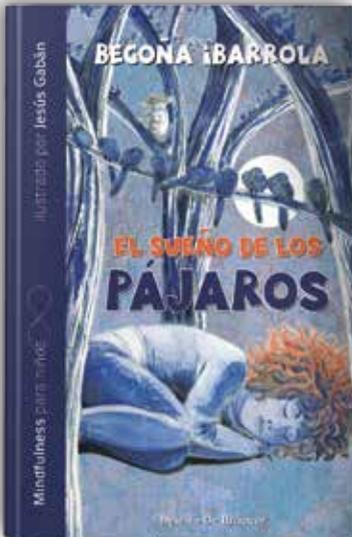
Una noche Paul se despierta muy asustado al escuchar una voz desconocida que le habla al oído. Cuando abre los ojos ve a una momia y descubre que le ha dejado un papiro encima de la cama. Su hermana Helen, que está enferma en un hospital, se convierte en su confidente, y juntos ponen en práctica las lecciones que la momia les da sobre el arte de la imaginación. Gracias a ellas Helen se recupera con rapidez y Paul supera uno de sus grandes miedos.

¿Te atreves a poner en práctica sus consejos?

Un cuento para aprender Mindfulness y descubrir el secreto de la **IMAGINACIÓN Y LA VISUALIZACIÓN**.



ISBN: 978-84-330-2969-0



## EL SUEÑO DE LOS PÁJAROS

Ilustrado por Jesús Gabán

Un día, mientras persigue a un cervatillo, Inés entra en un misterioso bosque. Allí conoce a una serie de extraños personajes que la conducen hasta un valle secreto y mágico donde reinan el silencio y la paz. Pero Inés, sin querer, hace ruido y rompe las normas de aquel lugar. Solo le dejarán volver si supera una difícil prueba, tan difícil que casi nadie lo ha conseguido.

¿Quieres saber lo que hizo Inés? Pues te invito a leer este cuento y a descubrirlo.

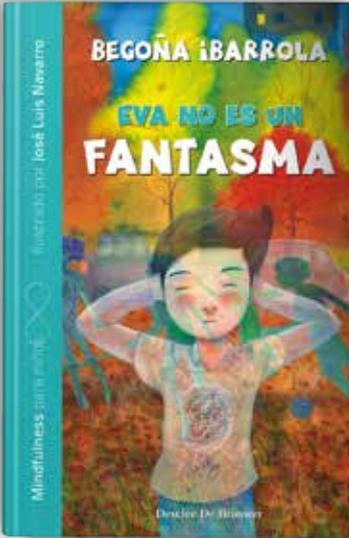
Un cuento para aprender Mindfulness y descubrir el secreto de la **SILENCIO**.

ISBN: 978-84-330-2986-7

9,95 €

Álbum ilustrado · 32 páginas · Tapa dura

ISBN: 978-84-330-2985-0



## EVA NO ES UN FANTASMA

Ilustrado por José Luis Navarro

Eva piensa que es invisible, como un fantasma, y que solo algunos animales pueden verla. Pero un día dos niños la invitan a jugar y entonces se da cuenta de que no es invisible. A ella le gusta más ser un árbol o una farola, volar con los pájaros o subirse en una nube, pero sus nuevos amigos quieren enseñarle a correr, saltar, columpiarse y montar en bicicleta. A Eva le sorprende descubrir que ella también puede enseñarles cosas interesantes a sus amigos. ¿Quieres descubrirlas? Te van a alucinar...

Un cuento para aprender Mindfulness y descubrir el secreto de la **RELAJACIÓN Y LA QUIETUD**.

## A UN METRO DEL CIELO

Ilustrado por Raquel P. Fariñas

Después del terremoto que destruyó Nepal, Luca, un bombero italiano, decide adoptar a Samir, un niño de seis años que ha perdido a toda su familia. Cuando vuelve con él a Roma, Samir tiene problemas para adaptarse al colegio y Luca decide volver a Nepal en vacaciones para pedir consejo a un monje que le conoce bien. Aruna enseñará a Samir a manejar sus emociones y a controlar sus pensamientos a través de su cometa.

¿Quieres aprenderlo tú también?

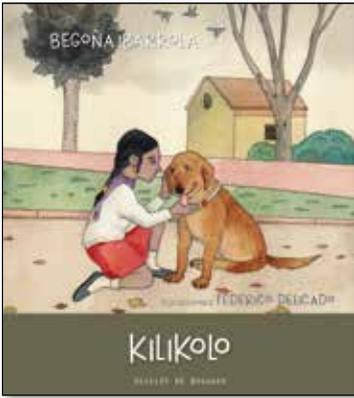
Un cuento para aprender Mindfulness y descubrir el secreto de la **MEDITACIÓN Y EL DEJAR IR**.



ISBN: 978-84-330-2987-4

# Aquí y Ahora

Mindfulness para niños con **Begoña Ibarrola**



## KILIKOLO

ILUSTRACIONES FEDERICO DELICADO

978-84-330-2876-1

Kilikolo es un perro que se siente abandonado cuando la familia con la que vive debe emprender un viaje inesperado. El encuentro con Lina y Karim le ayuda a comprender que está equivocado y a la vez sirve para que los niños se den cuenta de lo que pueden sentir los animales abandonados. Al ver el sufrimiento de los perros que están en el refugio para animales del pueblo, deciden hacer algo para ayudarles.

EMPATÍA

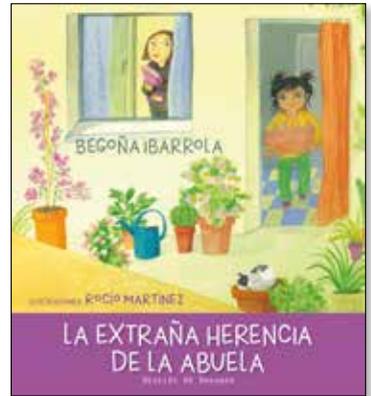
## LA EXTRAÑA HERENCIA DE LA ABUELA

ILUSTRACIONES ROCÍO MARTÍNEZ

978-84-330-2878-5

Cuando la abuela de Mónica muere, ella recibe una curiosa herencia: una bonita caja metálica llena de... ¿Qué puede hacer con lo que contiene? Mónica piensa que debe seguir ampliando la colección, pero toma una decisión equivocada que le trae consecuencias negativas. Al final descubre por qué su abuela le ha dejado ese regalo y aprende una importante lección que recordará para siempre.

HONESTIDAD



## EL DOMADOR DE MIEDOS

ILUSTRACIONES FEDERICO DELICADO

978-84-330-2880-8

Diego tiene muchos miedos pero está dispuesto a hacer cualquier cosa para que desaparezcan. Cuando oye hablar de un mago, experto domador de miedos, decide encontrarle para conseguir una poción mágica o un conjuro que acabe con ellos. Las lecciones que le da el domador le enseñarán a descubrir cosas muy importantes sobre el miedo que Diego nunca olvidará.

MIEDO





## PLANETA MUSARAÑAS

ILUSTRACIONES MARGARITA MENÉNDEZ

978-84-330-2891-4

La familia de Mateo es bastante peculiar. Su padre es un maniático de la puntualidad, a su madre le horrorizan las manchas y su hermana mayor está obsesionada por los colorantes y los gérmenes. Entre todos le ponen muy nervioso y por eso está casi siempre enfadado, hasta que descubre que puede teletransportarse a otro planeta donde se siente mejor. ¿Quieres acompañar a Mateo en sus aventuras?

ENFADO

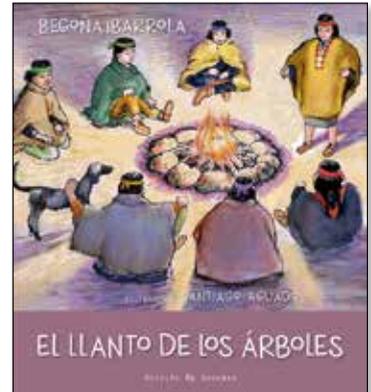
## EL LLANTO DE LOS ÁRBOLES

ILUSTRACIONES SANTIAGO AGUADO

978-84-330-2892-1

El jefe de la comunidad mapuche donde vive Ailin está preocupado porque la ve triste y cansada. Le sugiere que se vaya sola a un bosque cercano para pedir el consejo de los árboles. Sin embargo, Ailin regresa muy sorprendida porque piensa que ha contagiado su tristeza a los árboles, pues los ha visto llorar. Su descubrimiento hace que la vida del poblado cambie de forma radical. ¿Por qué pueden llorar los árboles? Pronto lo descubrirás.

TRISTEZA



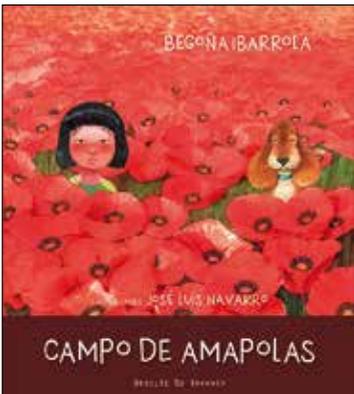
## CAMPO DE AMAPOLAS

ILUSTRACIONES JOSÉ LUÍS NAVARRO

978-84-330-2888-4

Paola es una niña china adoptada que vive en un pueblo con sus padres y una hermana mayor. Está deseando que llegue el verano para ver a sus primos, sobre todo a Jorge, pues le gusta mucho estar con él y compartir sus secretos. Durante esos meses ocurren cosas muy especiales que les hacen estar más unidos que nunca, aunque los dos saben que al final del verano se tendrán que separar.

VERGÜENZA



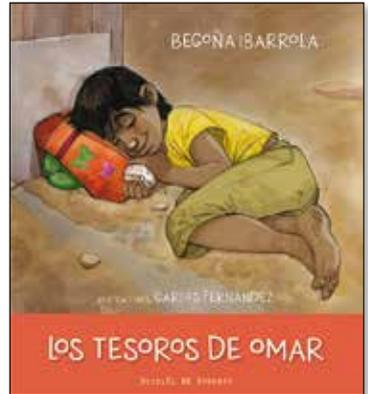
# LOS TESOROS DE OMAR

ILUSTRACIONES CARLOS FERNÁNDEZ

978-84-330-2889-1

Omar es un niño que trabaja en un basurero a las afueras de Bombay y sobrevive de lo que encuentra entre la basura. Pero a veces descubre objetos muy especiales que se niega a vender y se convierten en sus tesoros. Un día decide salir de aquel lugar y emprende un viaje durante el cual conoce a unas personas que le van a regalar otro tipo de tesoros. ¿Quieres conocer su emocionante historia?

ALEGRÍA



# UN PAQUETE MISTERIOSO

ILUSTRACIONES ROCÍO MARTÍNEZ

978-84-330-2890-7

A Martina le gusta mucho hacer deporte, sobre todo montar en monopatín, pero comete una imprudencia y se rompe una pierna. Cuando ya está aburrida de estar tanto tiempo quieta, recibe un paquete con un libro y un objeto sorprendente. Gracias a este regalo descubre el placer de la lectura y experimenta innumerables sorpresas, unas agradables y otras no tanto. ¿Quieres vivirlas tú también?

SORPRESA

# MI LUGAR SECRETO

ILUSTRACIONES RAQUEL P. FARIÑAS

978-84-330-2879-2

Todas las personas necesitamos un lugar en el que estar tranquilas y en calma. ¿Tienes el tuyo? El protagonista de este cuento te dará las claves para que puedas crear, con tu imaginación, tu propio lugar secreto en el que refugiarte cuando lo necesites. Su abuelo le contó el secreto, y ahora quiere compartirlo contigo porque tú también puedes tenerlo.

CALMA





# EL CLAN DEL TALISMÁN

ILUSTRACIONES JESÚS GABÁN

978-84-330-2860-0

Cuando Miguel decide solicitar la entrada en el Clan de los guerreros, no sabe la dura prueba a la que tendrá que enfrentarse. Intenta superarla pero descubre que algo en su interior se lo impide. Su relación con Noa, una de sus compañeras de clase, y el encuentro con unas misteriosas luciérnagas, le ayudarán a formar un nuevo clan y a descubrir lo que significa la verdadera amistad.

AMISTAD

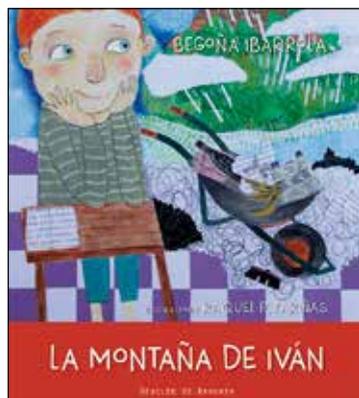
## LA MONTAÑA DE IVÁN

ILUSTRACIONES RAQUEL P. FARIÑAS

978-84-330-2862-4

El pueblo donde vive Iván es bastante feo, con casas poco cuidadas y basura por las calles. Hace mucho tiempo que no llueve, pero a Iván se le ocurre una idea genial. Con la ayuda de sus compañeros de clase y de sus vecinos, conseguirá que su pueblo vuelva a ser un lugar precioso donde dé gusto vivir. Todos tendrán que hacer un gran esfuerzo y trabajar juntos sin rendirse ante las dificultades.

COOPERACIÓN



## COLECCIÓN SOY VALOR / SOY EMOCIÓN

- 32 PÁGINAS A TODO COLOR
- TAPA DURA
- A PARTIR DE 6 AÑOS
- CON UNA BREVE GUÍA PARA FAMILIAS Y MAESTROS

*Bruno Hamole*



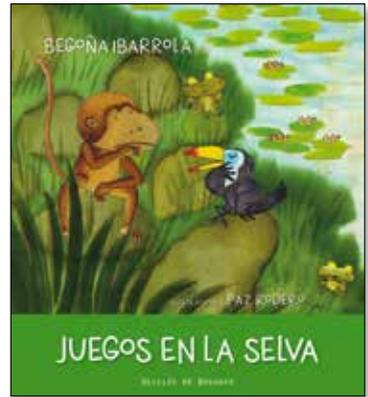
# JUEGOS EN LA SELVA

ILUSTRACIONES PAZ RODERO

978-84-330-2877-8

En la selva amazónica viven muchos animales diferentes y no todos se llevan bien con los demás. Unos pequeños monos muy traviosos se divierten de lo lindo, sin darse cuenta de que sus juegos molestan a otros animales. Sus padres reciben algunas quejas y deciden que el comportamiento de sus hijos debe cambiar para que la selva vuelva a ser un lugar donde todos puedan convivir en paz. ¿Lo conseguirán?

RESPECTO



# GAFAS DE SOL PARA UN MURCIÉLAGO

ILUSTRACIONES JOSÉ LUÍS NAVARRO

978-84-330-2859-4

El encuentro inesperado con un pequeño murciélago, hace posible que Paulina cumpla uno de sus mayores sueños en compañía de su hermano Jaime y de su abuelo, que cuida de ellos mientras sus padres buscan trabajo en otro país. Cada uno de los personajes de este cuento vive situaciones diferentes que le obligan a enfrentarse a sus miedos, pero todos consiguen superarlos.

VALENTÍA



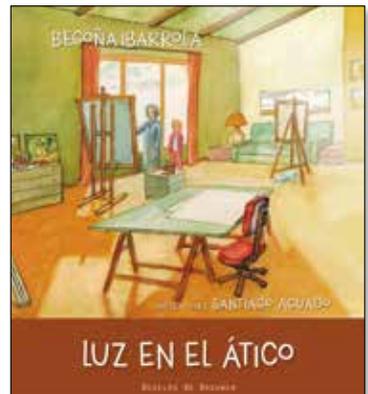
# LUZ EN EL ÁTICO

ILUSTRACIONES SANTIAGO AGUADO

978-84-330-2861-7

Adela es una niña inquieta e impulsiva. Un día conoce a Nora, su vecina del ático, una mujer muy especial que se dedica a la pintura. Su relación con ella le ayudará a desarrollar la capacidad de atención y la paciencia, mientras va descubriendo que aprender a pintar no es algo tan fácil como imaginaba. Cuando se ha ganado su confianza, Nora la hace cómplice de un gran secreto.

PACIENCIA





# EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES

CON

## BEGOÑA IBARROLA



**Desclée De Brouwer**

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)