

Descubre Tus Poderes



Ilustraciones de Alicia Teba

Ilustraciones de Alicia Teba

Descubre tus Poderes



DESTINO INFANTIL Y JUVENIL, 2021
infoinfantilyjuvenil@planeta.es
www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com
Editado por Editorial Planeta, S. A.

© de las ilustraciones: Alicia Teba, 2021
© del texto: Editorial Planeta S. A., 2021
© Editorial Planeta S. A., 2021
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
Primera edición: octubre de 2021
ISBN: 978-84-08-24706-7
Depósito legal: B. 13.578-2021
Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico
y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático,
ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación
u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser
constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



Índice

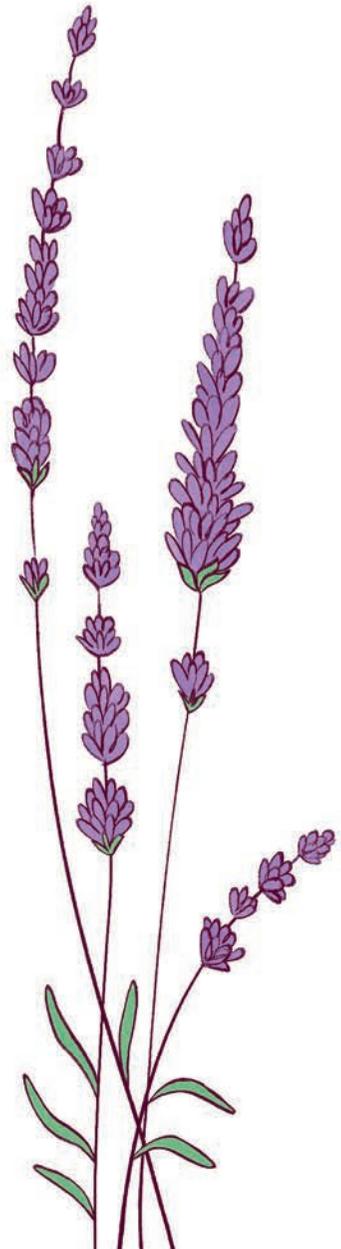
Introducción	12
¿Qué es el <i>mindfulness</i> ?	13
¿Para qué sirve?.....	14
Cuento 1. El poder de la mirada	18
Juegos para entrenar el poder de la mirada.....	28
Cuento 2. El poder de la escucha	30
Juegos para entrenar el poder de la escucha.....	40
Cuento 3. El poder del cuerpo	42
Juegos para entrenar el poder del cuerpo.....	52



Cuento 4. El poder de la respiración	54
Juegos para entrenar el poder de la respiración	62
Cuento 5. El poder de los pensamientos.....	64
Juegos para entrenar el poder de los pensamientos.....	76
Cuento 6. El poder de las emociones.....	78
Juegos para entrenar el poder de las emociones.....	88
Epílogo. Mi lugar en equilibrio	90
Mantras	92

1. ¿Qué es el *mindfulness*?

El *mindfulness* es la atención plena en el momento presente, en la vida, aquí y ahora, con una actitud amable y curiosa. El *mindfulness* conecta nuestro mundo exterior con el interior y nos hace ser conscientes de cómo ambos se relacionan entre sí. Gracias a él, los niños y las niñas serán más conscientes de su cuerpo y su respiración, de sus pensamientos y emociones, así como también de aquello que les rodea: los olores, los sonidos... Esta actitud de atención plena les enseña, en definitiva, a cuidar de sí mismos.





2. ¿Para qué sirve?

Los beneficios del *mindfulness* son múltiples y variados:

- Aumenta la confianza
- Ayuda a:
 - Relajarse
 - Encontrar la calma en situaciones de agitación emocional
 - Reflexionar
 - Gestionar situaciones difíciles
- Crea:
 - Vínculos
 - Un mejor yo
- Desarrolla la capacidad de respuesta por encima de la de reacción
- Disminuye el estrés



- Enseña a:

- Ser más empático y compasivo con uno mismo y con los demás
- Observar, nombrar y gestionar los pensamientos y emociones
- Ser más felices y a compartir esa felicidad a través de la amabilidad y la gratitud





- Mejora:
 - La paciencia
 - La capacidad de concentración
 - La conexión con nosotros mismos y, por ende, con el entorno
 - Las relaciones sociales
 - El bienestar general y la salud
- Permite una respiración más consciente
- Potencia el autocontrol
- Trae la atención al momento presente





En definitiva, los cuentos y ejercicios de este libro proveerán a los niños y las niñas de «poderes» que les ayudarán a aumentar la atención, favorecerán su aprendizaje, reforzarán su resiliencia y les moverán a la compasión al enseñarles cómo experimentar la calma natural que todos albergamos en nuestro interior.