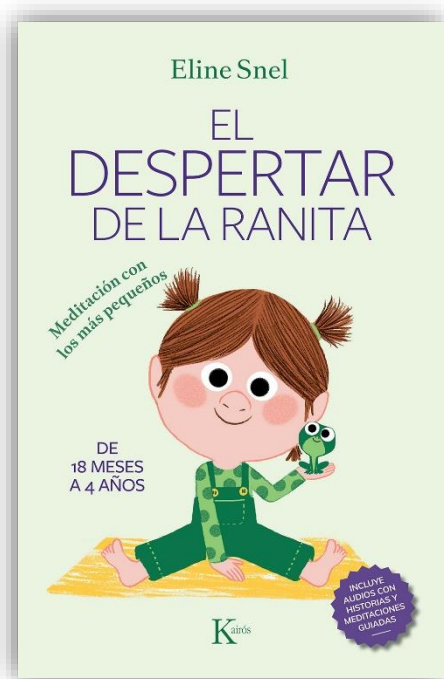


DOSIER DE PRENSA



El despertar de la ranita

Eline Snel

Meditación con los más pequeños

Formato:	13 x 20 cm
Núm. de pág.:	184
PVP:	19,5€
ISBN:	9788499888064
Colección:	psicología

SINOPSIS

Un enfoque para crecer en la confianza i la alegría.

¿Cómo hacer crecer a un niño en la confianza y la alegría? ¿Cómo enseñarle a amar, a disfrutar, a saber calmarse?

Este libro es una caja de herramientas educativas para toda la familia. Propone meditaciones, historias, ejercicios de yoga y tiempo de serenidad para ayudar a vuestras hijas o hijos pequeños a explorar su propio mundo interior y abrirse a los demás. Y para permitirnos estar menos estresados y darles lo mejor de nosotras y vosotros mismos.

El libro incluye enlaces de audio a historias y meditaciones.



LA AUTORA

Eline Snel es terapeuta y profesora de meditación. Ha elaborado un método adaptado a los niños. En 2008 fundó la Academia Holandesa para la Enseñanza de la Atención Plena, donde provee formaciones destinadas a docentes, psicólogos, padres y niños. Hoy en día su método está científicamente validado y se ha demostrado su utilidad para la enseñanza. Todos sus libros han sido publicados en castellano por **Kairós** y han superado ya el millón de ejemplares vendidos en todo el mundo.



©Kee en Kee

FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

- «A los pequeños les gusta mucho estar cerca de vosotros cuando meditáis. En vuestro regazo o en cualquier lugar, dentro del espacio donde meditáis habitualmente. Sienten la calma que emana de vosotros».
- «Los niños pequeños aprecian mucho que una rana de peluche acompañe las historias y los ejercicios. Le pueden poner un nombre y hablar. Le pueden contar sus propias historias [...] La ranita se convierte en la gran amiga de los niños pequeños cuando se les enseña que controlar la respiración puede ser muy útil cuando se han caído, cuando están muy enfadados, cuando tienen miedo a los ladrones o simplemente cuando está oscuro».
- «El contacto piel con piel tiene una importancia vital para los niños. Es una necesidad primaria, al igual que comer y dormir. Los pequeños aprenden primero con su cuerpo. Jugando, haciendo cosquillas y rascando agradablemente la espalda, ponéis una base sólida para la confianza en sí mismo y la relajación».
- «Si enseñáis a vuestros hijos a no rechazar sus emociones sino a aceptarlas, sabrán tener en cuenta su «tiempo interior» y entenderán que eso repercute en su comportamiento y en vosotros».
- «Numerosos estudios demuestran que, por debajo de los cinco años, uno de cada cuatro niños padece un problema de sueño. Cientos de correos electrónicos que he recibido de padres indican que los pequeños se duermen en el transcurso de la meditación "*Que duermas bien*"».

Para concertar una entrevista con Eline Snel, no dudes en contactar.

iQue tengas un buen día!

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - bibiana@ripol.es

Gerard Lombarte - 652 40 90 15 - comunicacion@ripol.es

