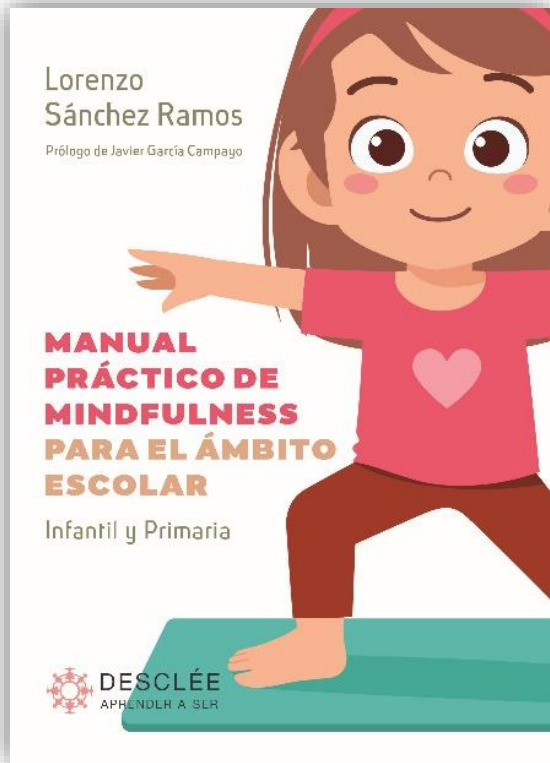


DOSIER DE PRENSA



Manual práctico de mindfulness para el ámbito escolar

Infantil y primaria

Lorenzo Sánchez Ramos

Encuadernación:	Tapa blanda
Formato:	210 x 150 mm.
Núm. de pág.:	232
PVP:	17€
ISBN:	978-84-330-3162-4
Prólogo:	Javier García Campayo

Trabaja la atención consciente con el alumnado de Infantil y Primaria.

SINOPSIS

Las etapas de Infantil y Primaria son ideales para trabajar la atención consciente a través de juegos, visualizaciones, prácticas de pie, sentados, tumbados, paseos meditativos, danzas y rituales.

Tienes en tus manos más de 100 propuestas que surgen de la práctica docente diaria, con descripciones detalladas para llevarlas a cabo. La experiencia nos ha ido enseñando que hay detalles importantes que se deben tener en cuenta para que la práctica sea exitosa. Uno de los criterios fundamentales que nutren todos los ejercicios es la sencillez en su ejecución. Este planteamiento sencillo, a la vez que riguroso, facilita su puesta en práctica.

Muchas de las propuestas que presentamos no se agotan en sí mismas. Planteamos diversos ejemplos para desentrañar la arquitectura interna que las sustenta, y os animamos a profundizar en ellas. Se trata por tanto de un manual práctico, para tener a mano, hacer anotaciones, completar, ampliar. En definitiva, un libro de trabajo.



EL AUTOR

Lorenzo Sánchez Ramos es licenciado en Psicología, bachiller en Teología y diplomado en Magisterio. Educador por vocación, ejerce su actividad docente en el Colegio Montpellier de Madrid. Experto Universitario en Educación de la Interioridad en Centros Educativos y formador de educadores. Titulado Superior Universitario en Mindfulness y Gestión Emocional. Autor de varias publicaciones sobre Meditación, Mindfulness e Inteligencia Espiritual.



FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

- *«El autocontrol que suponen es altamente educativo. El control de impulsos, o si se quiere su canalización, supone un fuerte ejercicio de voluntad que, como todas las capacidades, hay que entrenarla. Es uno de los grandes regalos que podemos hacer a nuestros alumnos para su vida».*
- *«Los compositores, usando su genialidad en muchos casos, van describiendo situaciones, paisajes, espacios, acontecimientos. La música, nuestra gran aliada, nos va a ayudar a evocar esas situaciones».*
- *«Entre las prácticas de pie tienen un lugar destacado las danzas. Las danzas nos permiten mantener la atención, el ritmo, la coordinación de movimientos con la música, la coordinación con nuestro grupo, la interiorización, el equilibrio, el autocontrol, el cultivo de la belleza, la armonía ».*
- *«Es ejemplar ver a los niños pequeños cómo se mueven y se agachan manteniendo la columna en su sitio y en equilibrio. Nacemos con ese equilibrio y, por desgracia a medida que vamos creciendo, vamos adquiriendo vicios posturales que no nos benefician. No es infrecuente encontrarse con niños de primaria que les cuesta mantener la espada recta».*
- *«Nuestro cerebro es altamente plástico y se va desarrollando a lo largo de toda la vida. Si visualizamos cosas positivas, situaciones y lugares donde haya bienestar, equilibrio, tranquilidad y armonía estamos creando conexiones en nuestro cerebro que facilitarán este tipo de sentimientos».*
- *«Con las prácticas de contenido literario, poemas y trabalenguas, os ofrecemos algunos ejemplos. Hay un inmenso campo de trabajo en este sentido. Se trata de un abrir de boca para seguir creando y profundizando».*

Si quieres un ejemplar del libro o concertar una entrevista con Lorenzo Sánchez Ramos, no dudes en contactar.

¡Que tengas un buen día!

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

María Martín-Maestro - 93 368 84 66 - brcomunicacion@ripol.es

