

Prácticas meditativas en el entorno escolar y familiar



Manuel Paz Yepes

SINOPSIS

Una guía práctica para ayudar a niños y adolescentes a conocerse, cuidarse y gestionar sus emociones de forma saludable. Con explicaciones sencillas y actividades fáciles de aplicar, esta obra proporciona recursos para desarrollar la atención, la consciencia corporal, el autocuidado y la regulación emocional. A través de breves prácticas de meditación y técnicas psicocorporales, niños y jóvenes aprenderán a reconocer sus emociones, afrontar las dificultades cotidianas y relacionarse de manera más consciente y amable consigo mismos y con los demás. Pensado especialmente para el ámbito escolar y familiar, este recurso ofrece a familias, docentes y educadores herramientas para favorecer el bienestar emocional, prevenir dificultades y acompañar el crecimiento de niños y adolescentes más presentes, equilibrados y capaces de afrontar la vida con calma, confianza y sensibilidad....



Editorial	SAN PABLO EDITORIAL
Materia	LITERAT.RELIGIOSA ENSAYOS
Colección	CUIDATE
EAN	9788428576062
Status	Disponible
Páginas	164
Tamaño	205x140x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	17,50€
Fecha de lanzamiento	29/10/2026

Títulos relacionados



COMPASION Y ATENCION PLENA
PINTOR MAYA, ISABEL / PINTOR GARCIA, MAN



La salud mental de niños y adolescentes
Rodríguez García, Gustavo Adolfo



Qué haría un camaleón en un arcoíris?
Pintor Maya, Isabel ; Aranguren Schoenfeld, Andrea