

Cuentos budistas infantiles para la gestión emocional

Recopilamos una serie de cuentos basados en las enseñanzas budistas que ayudarán a los estudiantes a tomar conciencia de una vida plena y ética y, además, les enseñarán a gestionar su interior y regular las emociones.

Por **EDUCACIÓN 3.0** - 16/09/2019



El budismo ha dejado una serie de enseñanzas idóneas para desarrollar de las **emociones** y ayudar a tomar conciencia de una vida más plena. Muchas de ellas, escritas en forma de 'jatâkas' y traducidas al lenguaje infantil, se incluyen en esta recopilación de cuentos budistas para la gestión emocional.

1

Cuentos budistas para ir a dormir

Una colección de veinte relatos inspirados en la tradición budista para descubrir a los niños diferentes emociones y sentimientos a través de historias adaptadas a su edad. Entre ellos, aprenderán sobre valores como el perdón, acerca de la importancia de pensar antes de hablar, conocerán diferentes rutinas para relajarse y descansar bien o se familiarizarán con la importancia de la empatía y el beneficio de desarrollar la compasión hacia los demás.

- **Autor:** Dharmachari Nagajara.
- **Editorial:** Gaia



2

Cuentos budistas. 20 cuentos jātaka

Los 'jataka' son una antiquísima colección de relatos que narran las vidas anteriores de **Buda**, en las que, a veces, era un animal. Esta recopilación reúne 20 de los más tradicionales y famosos jakatas de todos los tiempos a partir de las versiones oficiales. Todos, acompañados de ilustraciones de H.W.Le Mair y con un lenguaje sencillo y claro, invitan a la reflexión y permiten conocer la figura de Buda.

- **Autora:** Nur Inayat Khan.
- **Editorial:** Olañeta



3

Jatakas: seis cuentos budistas

Este ejemplar recopila seis cuentos jatakas que tienen como protagonista a algún animal. Todos han sido rescatados de las colecciones de obras que preservan los principios del budismo más primitivo, por lo que son perfectos para entender su esencia y para inspirarse hacia una conducta consciente y ética.

- **Autora:** Marta Mill Salinas.
- **Editorial:** Fragmenta



4

La vaca que lloraba