



Mindfulness en familia

Dirigido a colegios y familias con niños entre 6 y 12 años

"La mente es un espejo flexible, ajústalo, para ver mejor el mundo" - Amit Ray -

Existen estudios científicos que muestran que los niños que practican Mindfulness muestran mejoras en la atención, la autorregulación y la amabilidad. Además, los que lo practican en la escuela, muestran mejores habilidades sociales y emocionales, un comportamiento más saludable, una mejor actitud en clase y un mejor rendimiento académico.

Este programa va dirigido a niños de entre 7 y 12 años porque durante esta etapa, los niños empiezan a desarrollar algunas habilidades y competencias que les permiten una mayor comprensión y utilidad de la práctica de mindfulness en su vida.

Objetivos del curso

- Incremento de la capacidad de concentración y atención.
- Aumento de la memoria y el rendimiento escolar.
- Mejora de la calidad de las relaciones familiares
- Mayor creatividad en la resolución de conflictos.
- Mayor gestión emocional en familia.
- Mejora la comunicación en el ámbito familiar.

¿A quién va dirigido?

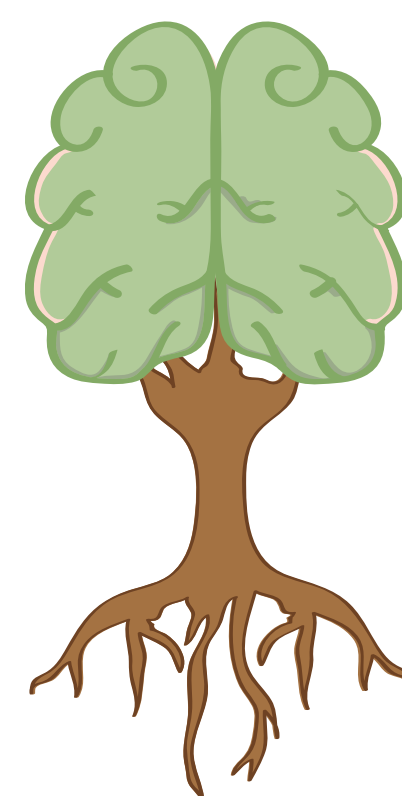
Programa dirigido a colegios y familias con niños entre 6 y 12 años.

Áreas clave

- Atención
- Gestión emocional

Formato

El programa consta de 3 sesiones presenciales de 50 minutos cada una.



Sigue tu rumbo hacia el éxito

Las sesiones son 100% prácticas y los beneficios inmediatos

CONTENIDOS

Sesión 1: ¿Qué es Mindfulness?

En esta primera sesión con sólo adultos explicaremos el concepto y beneficios del Mindfulness así como los objetivos de las sesiones. Es importante que los padres aprendan e incluyan el Mindfulness en su vida para poder llevarlo a los niños y al entorno familiar.

Sesión 2: La atención.

La atención es la base para estar preparado para aprender y para evitar conflictos familiares. El entrenamiento de la atención mediante la práctica de mindfulness es el objetivo principal del programa. En esta sesión con adultos y niños, se realizarán prácticas de atención para mejorar su capacidad atencional y entrenar su mente para estar el mayor tiempo posible atentos al momento presente.

Sesión 3: Pensamientos y emociones

En esta sesión con adultos y niños observarán como los pensamientos y las emociones forman parte del triangulo atencional, donde las prácticas de observación del cuerpo y emociones les ayudarán a fortalecer la habilidad para autorregularse y gestionar sus propias emociones.