

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN MINDFULNESS PARA NIÑOS

"El mayor talento de todos es el talento para ser feliz. Y la felicidad es un hábito que todos debemos aprender", Thich Nhat Hanh

¿QUÉ ES MINDFULNESS?

"Mindfulness es el estado particular de conciencia que surge al poner atención, de forma intencional y sin juzgar, en el momento presente viviendo la experiencia momento a momento" - John Kabat-Zinn, 2005

El término **Mindfulness**, o **atención plena**, en su sentido más amplio define una forma de ser, una forma de habitar en nuestros cuerpos, en nuestras mentes, y en el momento a momento de nuestra experiencia, con apertura y receptividad profunda.

La plena conciencia es una práctica que ayuda a estudiantes de todas las edades a mejorar sus herramientas de aprendizaje. Dicha herramienta abarca la totalidad de sus ser (cuerpo, mente, corazón y cerebro), así como la relación de los estudiantes entre ellos, lo que engloba una dimensión social y ambiental que es crucial para un aprendizaje óptimo.

¿Por qué no enseñamos a nuestros niños a prestar atención y a escuchar hondamente en vez de limitarse a pedirles que presten atención?

La plena conciencia es una facultad natural en el ser humano que no ha sido probablemente tan valorada en los círculos educativos como el razonamiento; pero la combinación de ambas es, sin duda, mucho más poderosa que el solo razonamiento.

El mindfulness es una habilidad esencial para desarrollar un pensamiento crítico y también para cultivar la inteligencia emocional, lo cual repercute en una mayor eficacia a la hora de regular las emociones y la reacción emocional.

BENEFICIOS QUE OBTIENEN LOS “NIÑOS ATENTOS”

- Son más capaces de centrarse y concentrarse
- Experimentan una calma creciente
- Experimentan una reducción del estrés y de la ansiedad
- Mejoran el control de los impulsos
- Son más conscientes de sí mismos
- Descubren formas más adecuadas de responder a las emociones difíciles
- Son más empáticos y entienden a los demás
- Poseen habilidades naturales de resolución de problemas

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?



El programa va dirigido a niños de edades comprendidas entre 10 y 12 años.

Es un programa pensado para realizar de forma grupal ya que una de las características que se potencia es la convivencia.

Este programa **no sustituye a ninguna terapia realizada por un profesional de la salud mental**. Si el niño está en tratamiento psicológico antes de realizar este programa se necesitará la aprobación de su médico.

PROGRAMA

¿Cómo logramos inculcar todos estos conceptos tan abstractos en los niños?

La comprensión de los conceptos de mindfulness y compasión en los niños se facilita por actividades y juegos de atención que les permitan entenderlos de manera lúdica y divertida. Tras cada sesión se propondrá alguna actividad sencilla para que, a lo largo de la semana, puedan seguir practicando el concepto clave visto en cada sesión. Es muy interesante que los padres se impliquen en la realización de estos simples ejercicios de entrenamiento.

¿Qué aspectos se van a trabajar en el programa?

La pílora preparada para esta ocasión va a estar centrada en rebajar esa emoción tan importante como necesaria: **LA ACEPTACIÓN**

Seguiremos trabajando de forma colateral los aspectos fundamentales de mindfulness: respiración, concentración, amabilidad,

Por este motivo, no es necesario que el niño tenga conocimientos previos sobre Mindfulness: si ya los tiene le permitirá reforzarlos, si es la primera vez que entra en contacto con la técnica aprenderá a relacionarse con ellos

FECHAS E INVERSIÓN

Curso: 4 sesiones de 1h aproximadamente los viernes por la tarde

Sesiones:

Noviembre: 11, 18, 25

Diciembre: 3

Horario: Viernes de 16:00 – 17:00

Lugar: Centro Marta López Yoga&Mindfulness

Inversión: **70 €**

Grupo mínimo de 5 niños, máximo 7

No es necesario que el niño haya cursado un curso previo

FORMADOR

Marta López Pascual.

Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza

Profesora Certificada de Mindfulness y Compasión por RespiraVidaBreahworks (Número de Certificado: 10030)

Formación de Mindfulness para niños y adolescentes, Escuelas Despiertas, por la Universidad de Barcelona

Profesora de Yoga por el Método Pedagógico Yoga Dinámico

Máster en Yoga Terapéutico por la Universidad CEU Cardenal Herrera, Elche

Profesora de Yoga Terapéutico y Ayurveda.

Profesora de Yin Yoga

Instructora de Yoga Aéreo

Instructora Hipopresivos método LPF