



# Mindfulness para niños: desarrollo de la atención plena y la consciencia de las emociones

Educación  
Infantil /  
Primaria

15  
horas



Formación y Especialización  
**DOCENTE**

[www.oceanoeducacion.com](http://www.oceanoeducacion.com)

**OCEANO**  
educación

## Descripción

El programa **Mindfulness para niños: desarrollo de la atención plena y la consciencia de las emociones** ofrece las herramientas para dotar a los niños y niñas de estrategias que les permitan conectar con sus pensamientos y consigo mismos, para reducir su ritmo y mejorar su rendimiento académico, relaciones sociales y habilidades emocionales.

El **mindfulness**, es mucho más que un método de meditación. Es cierto que se basa en la meditación, pero sus bases son científicas, es un método que sigue un proce-

dimiento y se centra en la atención plena, la concentración y la autoaceptación.

A través del **mindfulness** la persona se separa de sus pensamientos, los reconoce y es capaz de conocerse, comprenderse y aceptarse. Son muchas las investigaciones que demuestran que la práctica del **mindfulness** ayuda a reducir el estrés y a mejorar la calidad de vida. Los estudios también demuestran que la práctica en niños pequeños sirve para alentar la conciencia, relajarse, ser más amables, compasivos, y mejorar su atención.

**Destinado a profesionales de la educación con necesidades de desarrollo de habilidades técnicas y adquisición de competencias imprescindibles en el aula del siglo XXI.**

## Objetivos

- Conocer el mindfulness como herramienta educativa y terapéutica para los niños y niñas.

- Comprender las diferentes técnicas del mindfulness.

- Aprender a practicar el mindfulness para mejorar nuestra calidad de vida.

- Aplicar las técnicas del mindfulness en niños y niñas.

- Atender a la educación social, afectiva y emocional de los más pequeños.

## Contenidos

- **Módulo I.** ¿Qué es el Mindfulness?

- El Mindfulness: la mente plena
  - El cerebro consciente. La atención plena
  - Evidencias científicas

- **Módulo II.** Primeros pasos: tan simple como respirar

- ¿Por qué la respiración?
  - La respiración con niños. ¿Cómo conseguimos que quieran respirar?
  - ¿Cómo respirar con los niños? Algunos ejercicios

- **Módulo III.** Segundo paso: conectar con el presente

- Conectar con el aquí y el ahora. Atención sensorial y examen del cuerpo
  - Moldea tu cerebro y tu atención
  - ¿Cómo entrenamos la atención con los niños? Actividades para conectar con el momento presente

- **Módulo IV.** Tercer paso: La toma de conciencia

- La conciencia sensorial (el cuerpo)
  - La conciencia amable (las emociones)
  - La conciencia mental (los pensamientos)

- **Módulo V.** Cuarto paso: El plan de Mindfulness para niños

- La importancia de crear un ritual
  - El ritual de la práctica con niños
  - Quinto paso: Mindfulness en familia