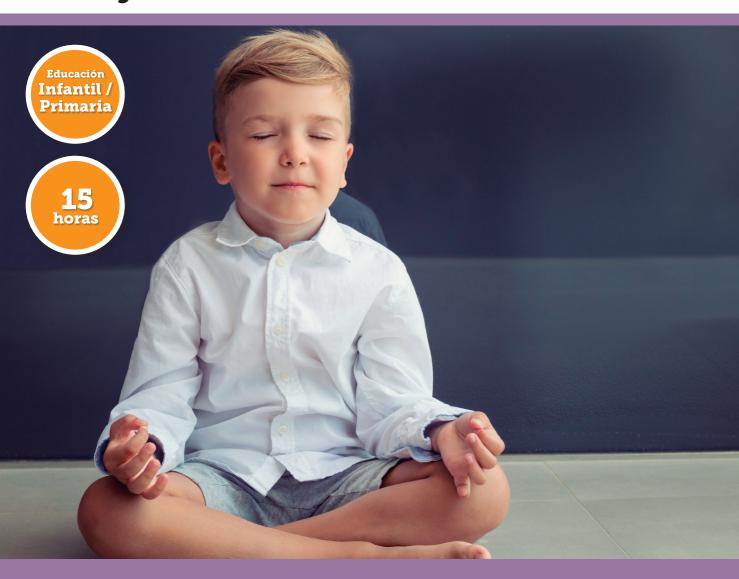


Mindfulness para niños: desarrollo de la atención plena y la consciencia de las emociones



Formación y Especialización

DOCENTE

www.oceanoeducacion.com





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 ni \tilde{n} os

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