



## MINDFULNESS PARA FAMILIAS

*"Alébrate porque todo momento es aquí y todo lugar es ahora". Buda*

Curso de herramientas Mindfulness para **familias**.

**Mindfulness** o **Atención Plena** es la toma de conciencia del momento presente que se cultiva prestando atención sin juicio instante a instante. Esta atención plena nos ayuda a hacernos amigos de nosotros mismos y de nuestra experiencia (que incluye nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro corazón y todo nuestro mundo).

La educación emocional es hoy en día un elemento clave para el desarrollo óptimo de l@s niñ@s, para el desarrollo de una mente feliz caracterizada por el autocontrol y la empatía, así como por una acción consciente frente a la reactividad.

Los beneficios de esta práctica en la familia pueden verse en una mayor empatía, mayor capacidad de atención y concentración, aprendizaje en el manejo de la emociones y del estrés entre otras cosas. Y lo que es más importante: proporciona un espacio y un tiempo en familia, para poder simplemente estar juntos, en medio de la vorágine de "hacer" del día a día. Nutrir a la familia con estos espacios es sanador por sí mismo.

### OBJETIVOS

- . Aceptación sin juicio.
- . Tomar conciencia de las propias necesidades y de la propia capacidad de autosatisfacción.
- . Tomar conciencia de la mirada que ponemos sobre los hijos.
- . Mejorar la gestión emocional en familia, potenciando la empatía y la comprensión.
- . Trabajar el autocontrol.
- . Desarrollar habilidades de resolución de conflictos.
- . Dejar pasar, no dejarse atrapar por emoción o pensamiento.
- . Trabajar la calma y disminuimos la ansiedad.
- . Incrementar la serenidad y el bienestar.
- . Desarrollar la capacidad de agradecer.

## **PROGRAMA**

Qué es mindfulness. La calma.

Enfoque (el entrenamiento de la atención). Mente de principiante.

Mis emociones, nuestras emociones.

STOP. Acepto, reconozco... comparto.

## **DESTINATARIOS**

Familias (edades niños entre 6 y 12 años).

## **METODOLOGÍA**

Prácticas y dinámicas sencillas. Generación de un ambiente de confianza y seguridad. Forma de trabajo participativa que proporcione vivencias y experiencias para facilitar el aprendizaje y su integración. Entrega de herramientas para su uso en la vida personal y familiar.

## **TEMPORALIZACIÓN**

Horario: 11:30 a 13:00.

Fechas: sábados 6, 13, 20 y 27 de mayo, 3 y 10 de junio.

La sesión inicial te permitirá decidir si deseas o no asistir al curso completo (seis sesiones).

Sesión inicial **15 €** (por familia)      Resto curso **100€** (por familia)

## **FORMADORAS/FACILITADORAS**

Teresa Arranz Arranz, licenciada en Filosofía y Letras. Coach familiar sistémico especializada en TDAH. Experta en Inteligencia Emocional. Experta en Educación Mindfulness en contextos educativos.

Carmen Gómez Lorenzo, diplomada en Magisterio. Experta en Educación Mindfulness en contextos educativos. Dinamizadora de actividades de tiempo libre educativo infantil y juvenil.

*[Enfoque.mindfulness@gmail.com](mailto:Enfoque.mindfulness@gmail.com)*