



## MINDFULNESS PARA NIÑOS

**“Descubriendo tus talentos”.** Curso de iniciación al Mindfulness orientado para niños

**Mindfulness** o **Atención Plena** es la toma de conciencia 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, nuestro entorno y todo nuestro mundo).

**Mindfulness** en educación aporta las bases para la práctica de esta atención plena, mediante los cuatro pilares del programa CENCORE: calma, enfoque, comprensión y responsabilidad.

*Calma:* estoy sereno y atento.

*Enfoque:* sé dirigir la atención y mantenerla.

*Comprensión:* entrenando el darme cuenta.

*Responsabilidad:* respondo en vez de reaccionar.

El entorno que nos proporciona el parque ambiental permite la realización de las prácticas en contacto con la naturaleza, maestra en el arte de vivir en el presente y en el fluir de la vida. Los diferentes rincones y áreas de este espacio natural nos proporcionarán múltiples y variados recursos especialmente adecuados para trabajar los cuatro pasos de nuestro programa mindfulness. A cambio, nosotros le devolveremos a la naturaleza una nueva mirada de conocimiento, respeto y agradecimiento.

### OBJETIVOS

- . Trabajar la calma y disminuir la ansiedad. Incrementar la serenidad y el bienestar.
- . Trabajar la memoria, la concentración y el autocontrol.
- . Potenciar la empatía y la comprensión hacia uno mismo y hacia los demás.
- . Mejorar la gestión emocional.
- . Desarrollar habilidades de resolución de conflictos.
- . Aumentar la capacidad de una acción consciente frente a la reactividad.
- . Desarrollar mayores niveles de comprensión y responsabilidad.
- . Desarrollar la capacidad de agradecer.

## **PROGRAMA**

Qué es mindfulness, comenzamos a descubrirnos.

Aprendo a calmarme: estoy relajado pero atento.

Aprendo a enfocarme: sé dirigir la atención y cómo mantenerla.

Aprendo a comprender: aprendo a dar significado a mis experiencias.

Aprendo a responsabilizarme: me doy cuenta de la consecuencia de mis acciones.

Aprendo a agradecer: todos los días recibo un presente.

## **DESTINATARIOS**

Niños de entre 7 y 12 años.

## **METODOLOGÍA**

Prácticas y dinámicas sencillas, adaptadas a los participantes. Generación de un ambiente de confianza y seguridad. Forma de trabajo participativa que proporcione vivencias y experiencias para facilitar el aprendizaje y su integración. Espacios de reflexión.

## **TEMPORALIZACIÓN**

Horario: 10:00 a 11:00.

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

**30 €**

## **FORMADORAS/FACILITADORAS**

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

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

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