



## MINDFULNESS PARA NIÑOS (7 a 12 años)

Las técnicas y herramientas *Mindfulness* contribuyen a que los niños aprendan a identificar y a gestionar de forma más consciente sus diferentes estados emocionales. Además, la práctica sostenida de *mindfulness* fortalece la perseverancia. Aprendemos que al enfocar nuestra atención en la respiración o en la técnica elegida, nos distraemos a los pocos segundos, y gracias a ello tenemos la oportunidad de ejercitar la atención de nuevo.

*Mindfulness* en educación aporta las bases para la práctica de esta atención plena, mediante los cuatro pilares del programa CENCORE:

Calma: estoy sereno y atento.

Enfoque: sé dirigir la atención y mantenerla.

Comprensión: entrenando el darme cuenta.

Responsabilidad: respondo en vez de reaccionar.

### 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.

### FACILITADORA

Carmen Gómez Lorenzo, diplomada en Magisterio. Experta en Educación Mindfulness en contextos educativos y familiares. Facilitadora de Educación Mindfulness -Programa CENCORE- en centros educativos. Dinamizadora de actividades de tiempo libre educativo infantil y juvenil.