



Mindfulness
para ~
NINOS

PROGRAMA



<¡Atentos como una rana!>

Mindfulness para Niños, de Eline Snel, es un entrenamiento de Mindfulness diseñado especialmente para niños y jóvenes que van al colegio.

El programa ayuda a que los niños crezcan interiormente. Incrementando cualidades como la atención, concentración, paciencia, amabilidad y tolerancia.

De este modo pueden manejar mejor las situaciones que se presentan en su vida.

Duración: 8 semanas
45 minutos por semana



¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness es la capacidad natural de prestar atención de forma consciente y de estar presente de forma óptima.

¿Qué busca el método?

Los niños aprenderán, entre otras cosas, a estar atentos como una rana en todas las situaciones de su vida.

Aprenden a prestar atención al proceso interno y externo de sus experiencias lo que lleva a los pequeños a que desarrollen equilibradamente, en su vida, habilidades académicas, sociales y emocionales.










Ayuda a manejar situaciones tan comunes como el bullying.



Objetivos:

Con Mindfulness para niños, conseguirán tanto en casa como en el colegio...

-  Aumentar la capacidad de atención y concentración.
-  Mejorar el autocontrol.
-  Potenciar la empatía y la comprensión hacia los demás.
-  Desarrollar habilidades naturales de resolución de conflictos.
-  Disminuir las reacciones automáticas y la impulsividad.
-  Aplacar los síntomas de ansiedad.
-  Aprender a tratarse mejor a uno/a mismo/a, modificando las autocríticas negativas.





¿Cómo es el programa?

En BeMindfulness trabajamos con el método de mindfulness de 8 semanas llamado La Atención funciona de Eline Snel.

Nuestra metodología*

Mindfulness para niños, es un método lúdico, sencillo, efectivo, claro y diseñado con un corazón abierto.

- Cuentos • Juegos • Ejercicios Simples • Herramientas Mindfulness para la vida diaria de los niños • Inducción a la meditación, la consciencia corporal y la respiración •



***Según la edad, varían el método, las actividades y juegos.**



Escríbenos a Whatsapp

Grupos Disponibles

Visita Nuestra PáginaWeb

