

# PROGRAMA MINDFULNESS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



## **“LA ATENCIÓN FUNCIONA” Método Eline Snel. Academy for Mindful Teaching.**

Los niños y adolescentes en la actualidad, suelen estar demasiados ocupados y viven lo cotidiano con un alto nivel de estrés. A veces no pueden dormirse, les cuesta concentrarse y muchas veces se sienten intranquilos, irritables e inseguros. En ellos y en el mundo que los rodea todo ocurre demasiado rápido y sus cabezas y corazones se llenan de dudas y de emociones que no entienden y que no pueden compartir.

Son capaces de ponerse en marcha rápidamente y tener mucha actividad, pero ¿cómo parar y ser conscientes de lo que sienten o de lo que piensan antes de responder?

La práctica de Mindfulness enseña a los niños y adolescentes, habilidades que los ayudaran en diversas áreas.

El protocolo “La atención funciona” es un método de Mindfulness para niños y adolescentes que ha sido desarrollado y escrito por Eline Snel (terapeuta holandesa e instructora de Mindfulness). Se trata de un entrenamiento creado conforme al MBSR (Programa de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena) de 8 semanas de Jon Kabat-Zinn y se puede afirmar que se trata de un MBSR para niños.

Durante las 8 semanas el método se estructura de tal manera que se comienza con un trabajo de autoconocimiento a través de la respiración, la concentración y el cuerpo.

Luego se transita por un abordaje de las emociones, para reconocerlas y aprender a aceptarlas tal y como se presentan. Y finalmente, se trabaja la autocompasión, la compasión y la amabilidad. En el caso de los grupos de adolescentes se agregan dos sesiones más que refieren al tema comunicación y gestionar el estrés (exámenes de liceo, situaciones en que se sientan evaluados, etc.).

Este Programa creado por Eline ha sido incorporado por el gobierno de Holanda en todos los hospitales e institutos educativos por sus importantes beneficios en ambos ámbitos. Muchos estudios científicos de las Universidades más importantes del mundo comprueban los beneficios a nivel de estructura cerebral y sistema neuronal.

## ¿Qué es mindfulness?

Se trata de prestar atención a la experiencia del momento presente con las cualidades de la amabilidad y la curiosidad hacia lo que estamos viviendo. Esta actitud ante la vida nos ayuda a cultivar la ecuanimidad, la resiliencia y el disfrute. Pero más que por definición se comprende a través de la vivencia.

### **Metodología del curso:**

Se arman grupos de acuerdo a la edad:

- **4 a 7 años (8)**
- **9 a 11 años (12)**
- **12 a 14 años (15)**
- **15 a 19 años (22)**

**Metáfora de la rana:** La rana es el logo que identifica el método y se utiliza como imagen ya que se puede seguir fácilmente la respiración de las ranas, los niños/jóvenes pueden identificarlo fácilmente. Una rana está muy atenta y consciente al entorno y sólo se mueve cuando le es necesario. Puede permanecer quieta y dar un gran salto. Al igual que las ranas

también podemos estar muy quietos pero nuestros pensamientos pueden dar enormes saltos.

## ¿Qué pueden aprender los niños y adolescentes?

Con el entrenamiento "La atención funciona" los niños pueden aprender a:

- Concentrarse y darse cuenta cuando ya no lo están haciendo. Notar cuando están distraídos y saber cómo pueden volver a concentrarse.
- Desarrollar la capacidad para relajar su mente y su cuerpo. Con la mente calmada aumenta también la capacidad de aprendizaje.
- Autorregularse emocionalmente. Al Identificar las emociones mientras están sucediendo se crea la distancia necesaria para no ser arrastrado por esas emociones, no ignorándolas, sino reconociéndolas tal cual son.
- Estar más PRESENTES en el AHORA, proyectarse menos hacia el pasado o el futuro puede ayudar a disminuir la ansiedad.
- Mejorar la memoria. Al centrar toda su atención en lo que hacen, a través de la concentración, pueden tener mayor capacidad de fijar las cosas en su memoria.
- Cultivar la AMABILIDAD consigo mismos y con los demás. Aumenta la capacidad de empatía, los niños perciben el verdadero valor de la tolerancia. Repercute en la disminución del acoso escolar y un aumento de la aceptación de ser distinto.
- Tomar conciencia de su cuerpo, saber dónde están los límites, cuándo ya es suficiente.
- Aprender a escuchar las señales del cuerpo.
- Tener confianza en sí mismos aprendiendo a no juzgar sus propios pensamientos y emociones, sin tener necesariamente que identificarse con lo que piensan y sienten.

### Duración y Costos:

#### Programa para niños:

8 sesiones de 45 a 50 minutos (4 a 7 años/ 8 años).

8 sesiones de 50 a 60 minutos (8 a 11 años/ 12 años).

Inversión: Dos pagos de \$3800

#### Programa para adolescentes:

10 sesiones de 60 a 75 minutos (12 a 14/15 años)

10 sesiones de 60 a 75 minutos (15 a 19, pudiéndose extender a 22 años).

Inversión: Dos pagos de \$4300.

### Mindfulness para los padres:

**El programa para todas las edades incluye 2 sesiones de Mindfulness, para los padres. Estas sesiones tienen la finalidad de participar a los papás del proceso de los chicos y que puedan vivenciar la atención plena de manera personal. La primera sesión es después de las primeras sesiones de los chicos y la segunda, al final del programa.**

Si estás interesado en que tu hijo aprenda a practicar Mindfulness, en Proyecto Mindfulness facilitamos éste método sencillo, atractivo y cómodo para que tus hijos aprendan a desarrollar la atención, la concentración y a gestionar de manera más óptima sus emociones.

Instructoras formadas por Eline Snel por la Academy for Mindful Teaching

Psicóloga: Fátima Pérez

Artista plástica y Tallerista: Florencia Brandino

### **Días y Horarios:**

Lunes 13 de mayo de 17.45 a 18.30, niños de 4 a 7 años: Tomás de Tezanos 1371

Martes 14 de mayo de 17.45 a 18.45, niños de 8 a 11 años: Tomás de Tezanos 1371

Viernes 17 de mayo de 18 a 19.15, adolescentes: Luis de la Torre 860 (Olivia Te Cuida)

### **Métodos de pago:**

Depósito en Caja de Ahorro Banco ITAÚ 4106144

Depósito ABITAB C.I.: 34220478 a nombre de Fátima Pérez

Depósito en Caja de ahorro Banco Santander 788740 (sucursal 81).

Depósito en ABITAB C.I.: 42378417 a nombre de Florencia Brandino.

*La asistencia mínima para nutrirse del programa y para obtener el certificado de participación es de un 80 %.*

*Se facilitarán los libros de Eline Snel para acompañar a niños y adolescentes en el programa.*





**Compromiso:** *Para que el programa sea de mayor efectividad, es necesario continuar la práctica en casa. Se brindará material de breves ejercicios para hacer en el hogar acompañados de los padres o tutores. También se recomienda acompañar el programa con el libro de Eline Snel "Tranquilos y Atentos como una rana" o "Respirad" de Editorial Kairós.*

**INFO DE CONTACTO: [educacion@proyectomindfulness.com](mailto:educacion@proyectomindfulness.com)  
Cels: Fátima 099530816/ Florencia 099819992**