

MINDFULNESS Y COMPASIÓN PARA NIÑOS

Programa para el manejo de la ansiedad y el estrés

De 5 a 11 años



¿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.

Mindfulness es un recurso que les enseña a los niños cómo parar y ser conscientes de lo que sienten y piensan antes de reaccionar. Les enseña habilidades que les ayudan a calmarse y tranquilizarse.

A través de la práctica de Mindfulness, los niños se sentirán más seguros, mejorarán su autoestima y conseguirán adaptarse mejor a las distintas exigencias del momento.

Desde esta perspectiva, podrán ser más amables con ellos mismos y con los demás, abandonando conductas violentas, destructivas o intimidatorias; mejorando así las relaciones con ellos mismos, con la familia y con amigos.



La **compasión** nos despierta ante el sufrimiento propio y el de otro y nos da la motivación para calmarlo.

Así aprendemos a cuidarnos y cuidar a los demás por lo tanto aprendemos a tener vínculos amorosos y saludables. Poder mirarse y mirar a los demás requiere de mucho coraje y bondad. La buena noticia es que esta cualidad se puede entrenar.

Existen maneras concretas de cultivar cualidades como la bondad y la compasión. Estas prácticas tienen un efecto positivo en el funcionamiento de nuestro cerebro y nos ayuda a crear herramientas para vivir mejor.

Algunas de esas cualidades son la generosidad, el amor, la tolerancia, la fortaleza, la paciencia y la compasión.

El cuerpo aloja (física y mentalmente) tensiones, dolores, sensaciones desagradables que no tienen que ver con una enfermedad, sino que son producto del estrés acumulado o de una emoción no transitada.

En estos encuentros los chicos van a aprender recursos que les permitan disminuir el estrés, la ansiedad y las preocupaciones, mediante:

- 1) el registro en el cuerpo de las sensaciones
- 2) reconocimiento de las mismas (escuchar y entender el cuerpo)
- 3) disminuir la intensidad de la emoción
- 4) elegir de qué manera actuar

Hay diferentes abordajes clínicos que ayudan en este sentido.

En este programa hacemos un abordaje integrador de Mindfulness, Terapia Sensorio-motora, teoría polivagal y Terapia centrada en la compasión (CFT), adaptadas a niños.

BENEFICIOS

Algunos beneficios del mindfulness:

-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.

LA PROPUESTA

Se trata de 4 encuentros de una hora e incluye meditaciones cortas, cuentos, películas, juegos, actividades motivantes, divertidas y adecuadas para la edad.

DETALLES PRÁCTICOS

Inicio: viernes 5 de marzo de 18.00 a 19.00 (4 encuentros)

Plataforma: Zoom

Facilitan: Psic. Fátima Pérez (contacto: 099530816) y Florencia Brandino

Costo: \$4000 (si abonas al contado tenes un 15% de descuento)

Formas de pago:

Banco Itaú – Caja de ahorro – 4106144 – Fátima Perez

Giro Red Pagos – Fátima Pérez – CI. 3.422.047/8

Mercado Pago a través de este link: <https://mpago.la/1pMQ2PQ>





Desde el exterior se puede abonar a través de Paypal y Western Union:

Wester Union – U\$S 80 a nombre de Fátima Pérez - 3.422.047/8

Paypal – U\$S 100 (incluye el costo que Paypal cobra por la operación)
fatimaperez62@hotmail.com

*Para confirmar la inscripción al taller es importante **enviar comprobante de pago** por mail o whatsapp al 099530816.*

Por más información: vivirmindfulnesspsicoterapia@gmail.com /
educacion@proyectomindfulness.com / 099530816 (vía whatsapp)

