



Proyecto  
Mindfulness



Herramientas  
para la Salud

# Seminarios Temáticos en Mindfulness y Compasión



**“Trabajando con  
Niños y  
Adolescentes con  
Mindfulness y  
Compasión”**

## **“Aportes para enseñar a niños y adolescentes a cultivar la autocompasión”**

- Adaptaciones de programa MSC aplicado a niños y adolescentes.
  - Reconocimiento del crítico interior
  - Trabajando a través de la imaginación para cultivar amor, bondad, confianza, coraje, etc.
  - Cultivar la amabilidad, exigencias y autoexigencias.
  - Beneficios para el niño guiado por un referente o tutor de resiliencia.
  - Trabajando desde la interdependencia y la Humanidad Compartida.
1. Aprender a ser mi mejor amigo: Qué es la Autocompasión o conciencia amable.
  2. Viviendo en el país presente: el ancla del Mindfulness
  3. Desarrollar la resiliencia a través de la bondad amorosa.
  4. Descubriendo mi voz amiga: La voz compasiva frente a la autocrítica.
  5. Cuidando las relaciones. Comunicación y escucha amable
  6. Cultivando tu jardín de emociones.

**DETALLES:**

**Fechas:** Viernes 17 de setiembre – 19 a 21h

Sábado 18 de setiembre – 9 a 12h

**Costo:** \$4000

**Vías de pago:**

- Caja de ahorro en pesos - Banco Itaú 4106144 (a nombre de Fátima Pérez)

- Giro RedPagos – Fátima Pérez – Cl. 3.422.047-8

**Facilita:** Psic. Fátima Pérez

**Teléfono:** (+598) 99530816

**Contacto:** [vivirmindfulnesspsicoterapia@gmail.com](mailto:vivirmindfulnesspsicoterapia@gmail.com)