



Proyecto
Mindfulness



Educando en Mindfulness

sáb 30 JUL 10 a 11:30hs

TALLER ONLINE
A CARGO DE PATRICIA DÍAZ CANEJA
PSICOPEDAGOGA ESPECIALIZADA
EN MINDFULNESS



ADOLESCENCIA Y NEUROCIENCIAS



Proyecto
Mindfulness

Se dice que son un saco de neuronas, que es una etapa que hay que pasar, que son muy pesados, impulsivos, incómodos, desobedientes... Muy pavos y muy intensos. Bueno, es posible que haya algo de todo esto, pero lo que no sabíamos hasta hace relativamente poco es que todo ello tiene una razón que puede demostrarse a través de la neurociencia. En esta charla te contaré temas curiosos como la importancia de la dopamina en todo lo que concierne a la adolescencia; te hablaré de la poda neural que sufre el cerebro del adolescente, y de la mielinización. Entenderás por qué tienen conductas de riesgo (hiperracionalización) y cómo puedes hacer que tengan un modo



Educando en Atención Plena/Mindfulness



de acción más intuitivo y, lo que se llama, esencial. Intentaré explicarte por qué es importante que el adolescente abandone el nido, y te daré algunos trucos. Y como padre, o educador, podrás encontrar en esta charla algunas ideas, algunos ejercicios, algunos modos de interacción que seguro que son interesantes para ti, y para él. Te contaré también cómo Mindfulness y el concepto de Mindsight puede ayudar, tanto a adultos como a adolescentes, a integrar sus cerebro y sobre todo, a conocerse mejor y tener una vida más plena. Soy Patricia Díaz-Caneja Sela, pedagoga, orientadora escolar, con formación en Mindfulness para niños y familias con TDAH. He trabajado y trabajo con muchos niños con afectación en las funciones ejecutivas y, si bien Mindfulness no es la receta mágica, sí que ejerce un gran beneficio. He publicado Un Bosque Tranquilo y El Hada Habla, libros dirigidos a que niños y padres integren Mindfulness en sus vidas.





DETALLES PRÁCTICOS

Inicio: sábado 30 de julio

Horario: 10:00 a 11:30

Online – Plataforma Zoom

Facilita: Patricia Díaz Caneja

Costo: 1250

Formas de pago:

Giro Red Pagos – Fátima Pérez- C.I. 3.422.047/8

Banco Itaú – Caja de ahorro – 4106144 – Fátima Pérez.

Banco Santander – Cuenta Corriente 788740 sucursal 81 – Florencia
Brandino.

Mercado Pago a través de este link: <https://mpago.la/2ywf5ju>

1400 a través de mercado pago debido a comisiones.

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

Wester Union – U\$S 40 Pedir información

PayPal – U\$S 60 (incluye el costo que PayPal cobra por la operación)

fatimaperez62@hotmail.com

En caso de no poder participar de forma presencial, se puede comprar la
grabación

**Para confirmar la inscripción al taller es importante enviar comprobante
de mail o whatsapp al (+598)99530816 – Psic. Fátima Pérez**

educacion@proyectomindfulness.com





Proyecto
Mindfulness



Soy Patricia Díaz-Caneja Sela, pedagoga, orientadora escolar, con formación en Mindfulness para niños y familias con TDAH. He trabajado y trabajo con muchos niños con afectación en las funciones ejecutivas y, si bien Mindfulness no es la receta mágica, sí que ejerce un gran beneficio. He publicado Un Bosque Tranquilo y EL Hada Habla, libros dirigidos a que niños y padres integren Mindfulness en sus vidas.



Educando en Atención Plena/Mindfulness