



# Mindfulness y Compasión para Niños

*Programa para el manejo de la ansiedad y el estrés*

De 4 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:



Proyecto  
Mindfulness

- 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 de 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.



Proyecto  
Mindfulness

-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

4 encuentros

### Edición presencial y/o online en vivo

Facilita: Psc. Fátima Pérez (contacto: 099530816)

Costo: \$7500

Presencial zona Punta Carretas

### Formas de pago:

Banco Scotiabank – Caja de ahorro – 0445293300 – Lucia Janssen

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

Mercado Pago en cuotas \$8000 a través de link:

<https://mpago.la/2ceik8b>

***\*Para confirmar la inscripción al taller es importante enviar comprobante de pago a Whatsapp al 099530816.***