

MINDFULNESS PARA NIÑOS

Programa Paws b - Mindfulness in Schools

Paws .b es un programa de Mindfulness para niños y niñas de entre 7 y 11 años que promueve el aprendizaje social y emocional mediante la integración de la práctica de Mindfulness en su vida cotidiana y en todas las asignaturas del currículum.

Es la versión para educación Primaria del programa Dotbe (.b) que fue desarrollado por Tabitha Sawyer y Rhian Roxburgh, profesores en Ysgol Pen Y Bryn and Sarah Silverton, profesora de Mindfulness del Centre for Mindfulness Research and Practice de la Universidad de Bangor (Gales).

¿CÓMO SE PUEDEN BENEFICIAR LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE RECIBEN ESTE CURSO?

Tal y como cuenta una de las creadoras de este programa, Tabitha Sawyer, en este TED en Cardiff, este programa:

- Promueve el bienestar
- Ofrece conocimientos y habilidades aplicables a la vida del niño
- Puede adaptarse individualmente a cada niño
- Amplía el aprendizaje de habilidades de pensamiento de temas relacionados con la neurociencia y la metacognición
- Ayuda a los niños a comprenderse mejor
- Les ayuda a ser resistentes e ingeniosos cuando la vida es un reto
- Les ofrece habilidades y comprensiones de las que podrás disponer a lo largo de toda la vida escolar y más allá

TED. <http://tedxtalks.ted.com/video/Mindfulness-in-Schools-Tabitha>

¿QUÉ PUEDEN APRENDER?

- Aprenden sobre partes del cerebro conocidas a través de la evidencia de la neurociencia que son impactadas a través de la práctica de la atención plena
- Maneras de estabilizarse cuando su mente / cuerpo está disperso o fuera de equilibrio
- Cómo responder conscientemente en lugar de reaccionar impulsivamente - y por lo tanto, a cómo cuidarse a sí mismos de la mejor manera
- Cómo relacionarse con sus procesos de pensamiento y cómo éstos afectan sus emociones y su estado corporal
- Cómo incorporar la atención plena en todas las actividades y relaciones de sus vidas
- Desarrollar una mirada más compasiva y empática consigo mismos y con los otros

¿CÓMO SE DESARROLLA EL PROGRAMA?

Este programa se desarrolla a lo largo de 6 sesiones de una hora y que incluyen:

- Conocimiento científico del cerebro
- Lecciones en PowerPoint que integran diferentes video clips
- Prácticas meditativas cortas
- Espacios para la reflexión y la exploración de las experiencias
- Apoyo y aliento para seguir practicando en casa

¿CUAL ES EL PRECIO DEL CURSO?

El coste del curso es de 150 euros por persona, que incluyen: 12 horas de formación, manual del curso y guía de meditaciones para casa. Reserva de plaza 50 euros.

¿HAY UN COSTE EXTRA? ¿HAY QUE LLEVAR ALGO?

La cancelación será realizada siempre por escrito (por email) al menos diez días antes del inicio del curso. Al reembolso del importe total del curso se le quitara el 20% por gastos de gestión. Se recomienda ropa cómoda y llegar diez minutos antes del inicio de cada sesión.

¿DONDE SE REALIZA EL CURSO?

Este programa está preparado para llevarse a cabo dentro del horario curricular del centro, aunque también lo desarrollamos fuera del horario curricular o en otros centros educativos no formales.

Si quieres solicitar este programa para tu centro o quieres más información sobre próximas fechas de este curso ponte en contacto con:

Jackie Albert 636201076 Patricia Salvador info@doshojas.com