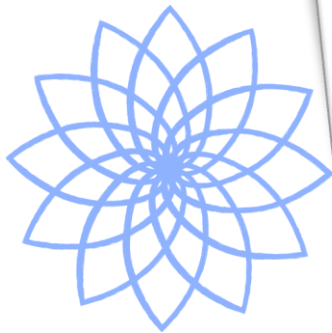


PROGRAMA “APRENDIENDO CON MINDFULNESS” PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

María Yannet Contreras



QUÉ ES MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

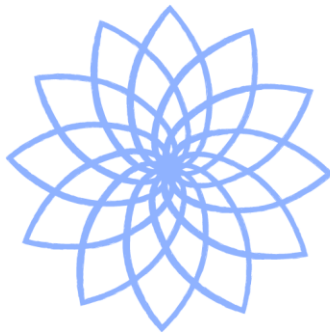
La atención plena significa mantener una conciencia momento a momento de nuestros pensamientos, emociones, sensaciones corporales y el entorno que nos rodea, sin juicios con apertura y curiosidad.

Por Qué Mindfulness o **Atención Plena** en los Niños

Apoya y sostiene al niño o al adolescente, ayudándole a manejar y gestionar sus emociones y autorregulándose, mejorando su atención, concentración y sus relaciones familiares y personales.

Beneficios de la Atención Plena

Al practicar mindfulness, los niños aprenden a observar su experiencia (incluyendo sus reacciones emocionales) de manera que poco a poco aprenden a responder a las situaciones, más que reaccionar automáticamente ante ellas.



Otros Beneficios

- ★ Mejora el enfoque de atención y de consciencia.
- ★ Aprende a respirar como herramienta para sentirse en calma.
- ★ Mejora su conducta y el control de sus impulsos.
- ★ Mejora en las relaciones interpersonales.
- ★ Mejora en el rendimiento escolar.
- ★ Explora y comprende los conceptos de gratitud y bondad hacia los demás
- ★ Favorece el bienestar general y la autoestima.
- ★ Desarrollo de la amabilidad hacia sí mismo y hacia los demás.

1. PROGRAMA “Aprendiendo con Mindfulness”

El programa “Aprendiendo con Mindfulness” tiene un protocolo de 8 semanas de duración diseñado para desarrollar sus competencias socioemocionales, mediante la práctica de Mindfulness y de actividades individuales o con sus compañeros de sesión (clase).

Las sesiones se impartirán 2 veces a la semana para un total de 16 sesiones, con una duración aproximada de 30 minutos cada sesión. Se combinarán con prácticas breves de Mindfulness que le permitirán al niño integrar la Atención Plena en su vida cotidiana y generar un hábito.

2. A QUIÉN VA DIRIGIDO

El programa “Aprendiendo con Mindfulness” va dirigido a niños y adolescentes de distintas edades, quienes estarán agrupados dependiendo de su edad.



APRENDIENDO MINDFULNESS

	Edad	Grado
Niños	4 a 8 años	Preescolar a 2° de Primaria
	9 a 12 años	3° a 5° de Primaria y 1° Bachillerato
Adolescentes	13 a 15 años	2° a 3° de Bachillerato
	16 a 18 años	4° a 6 de Bachillerato

3. OBJETIVO GLOBAL

Promover el desarrollo de la atención como capacidad para mejorar sus habilidades y competencias Socioemocionales.

4. OBJETIVOS GENERALES

- ★ Mejora de la concentración y la atención.
- ★ Desarrollo de la capacidad de autorregulación.
- ★ Manejo del control de Emociones.
- ★ Relacionarse de manera sana y con respeto.
- ★ Incremento de la amabilidad consigo mismo y con los demás
- ★ Conocerse.
- ★ Entenderse.
- ★ Formar un concepto positivo de sí mismo.
- ★ Tomar decisiones responsables.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ★ Desarrollar la **amabilidad** consigo mismo y hacia los demás.
- ★ Desarrollar su **conciencia corporal** y la relación mente, cuerpo.
- ★ Aprender a **gestionar y a reconocer** sus emociones
- ★ Aprender a ser conscientes de sus emociones y **responder** en vez de reaccionar. Gestión de sus emociones.
- ★ Aprender a **escucharse** a sí mismo y a los demás.
- ★ Aprender a reconocer sus momentos de **frustración** y sobreponerse con tolerancia.
- ★ Fomentar la **claridad mental y la creatividad** en el aquí y el ahora.
- ★ Reconocer el concepto de **gratitud hacia los demás**.
- ★ Desarrollo de la **curiosidad** como recurso interno y herramienta valiosa de Mindfulness.

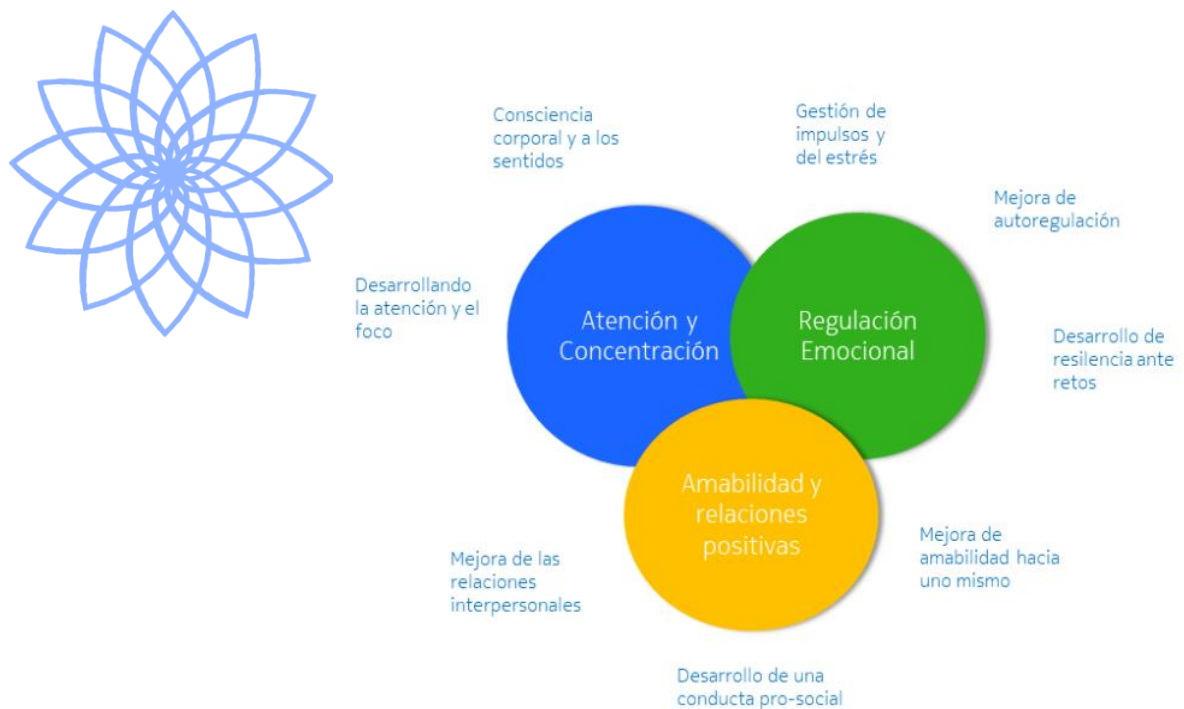
6. METODOLOGÍA

Este programa se desarrolla virtualmente en grupos de acuerdo con su edad, con una **metodología experiencial y práctica**.

Desde la comodidad o del lugar que elija tendrá una experiencia práctica, donde se trabajarán los conceptos relacionados con Mindfulness.

Se pretende que los niños y adolescentes mediante la práctica individual y la **discusión grupal** comprendan tanto los conceptos como las herramientas para poder entenderse y relacionarse consigo mismo y los demás de un modo distinto y más adaptativo.

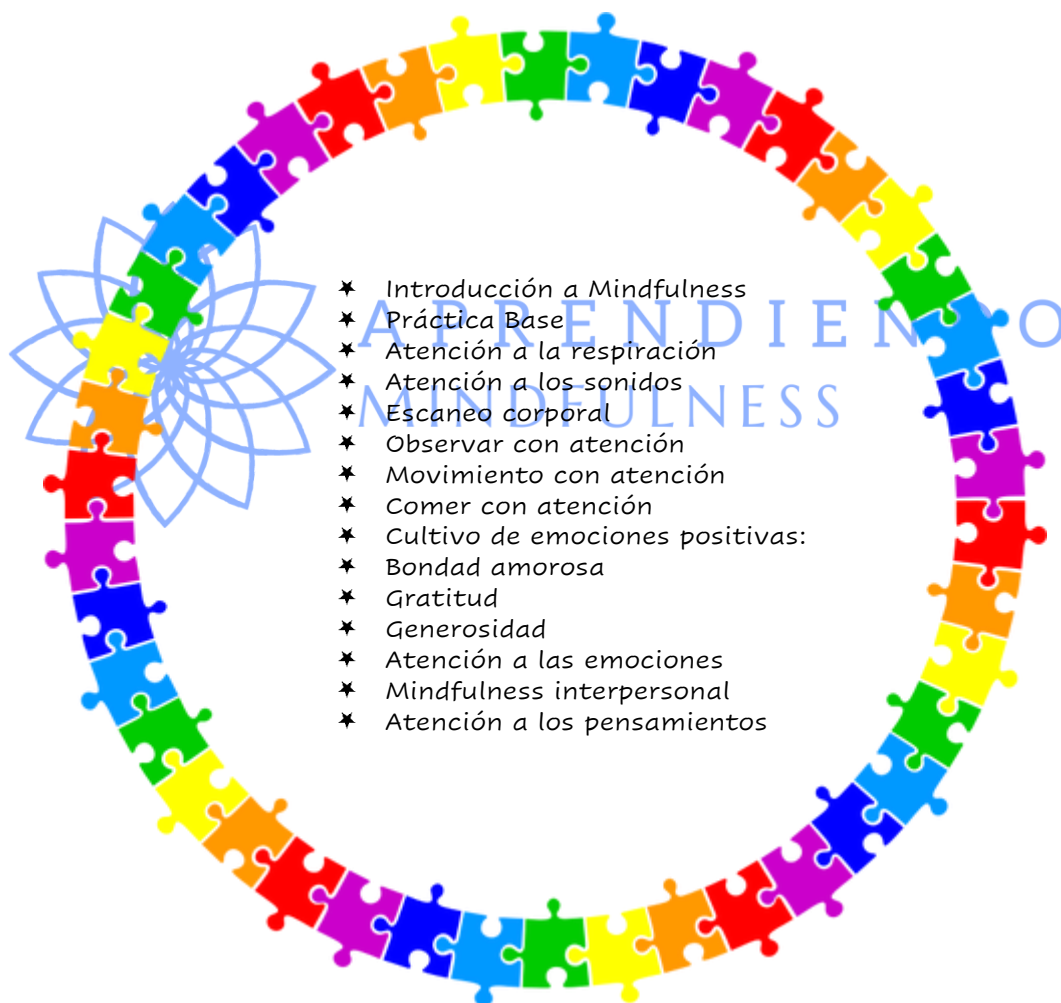
Se busca el **crecimiento individual** a través de un **aprendizaje activo**, promoviendo un **ambiente integrador, creativo y edificador** donde todos los niños y jóvenes puedan sentirse parte del grupo, en un clima de confianza y respeto.



Fuente: <https://crecimentomindful.com>

7. CONTENIDO

Se iniciará con la práctica **Base de Mindfulness** y se realizarán dinámicas y ejercicios prácticos durante las sesiones, donde los niños y adolescentes comprenderán los conceptos, permitiéndoles adaptarse fácilmente y de manera natural al grupo.



Fuente: Pinterest



SÉ FUERTE.

NO IMPORTA POR LO QUE ESTÉS ATRAVESANDO...SÉ FUERTE.
NADA ES PERMANENTE, TODO ES TEMPORAL.
CADA COSA PASARÁ, Y EN ALGÚN MOMENTO TU VIDA MEJORARÁ.
NO TE DEPRIMAS,
PUES TÚ HACES DE TUS DÍAS LO QUE TÚ QUIERES QUE SEAN.
APROVÉCHALOS. VÍVELO. SONRÍE, VENCE TUS TEMORES.
LLORA SI TIENES QUE HACERLO, SACA LO QUE LLEVAS DENTRO.
PERO JAMÁS DECAIGAS.
PUES EN ÉSTA VIDA NO TENDRÁS CARGA MAYOR
QUE NO PUEDAS SOPORTAR.