



CRIAR

NUESTR@S HIJ@S

+

Atención Plena

Presencia y Respeto

=

CREAR

ADULT@S, EMOCIONALMENTE SANOS

El Taller de
Acompañamiento a la
CRIANZA a través del
MÉTODO **MINDFULNESS**.

Donde
Padres y Madres asumen
el
COMPROMISO de
CRIAR = CREAR



- **¿QUÉ ES MINDFULNESS?**

Mindfulness o Atención Plena significa **prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.**



Jon Kabat-Zinn, conocido como referente mundial, por haber introducido esta práctica dentro del modelo médico de occidente hace más de 30 años, fundó la **Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts**. Allí introducía a los pacientes a la práctica de Mindfulness para el tratamiento de problemas físicos, y psicológicos, dolor crónico, y otros síntomas asociados al estrés.

Jon Kabat-Zinn define Mindfulness como:

“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.



BUSCANDO UNA CRIANZA RESPETUOSA.

El stress que los padres y madres sufren a diario interfiere en la Crianza de sus hij@s.

Todos los especialistas están de acuerdo que l@s niñ@s hoy en día manifiestan niveles muy altos de estrés que luego ellos expresan mediante **comportamientos alterados como son la falta de motivación, nerviosismo, hiperactividad, agresividad e incluso depresión.**

Los niños y las niñas NECESITAN para crear su propia Auto-confianza:



- Aceptación
- Atención
- Respeto
- Comprensión
- Sentir que son tomados en serio.

PADRES SANOS EMOCIONALMENTE

=

NIÑ@S SANOS EMOCIONALMENTE



- ¿PORQUÉ ÉSTE TALLER?

Porque hemos sumado al Método Mindfulness las enseñanzas de la Educación Respetuosa para nuestros Hijos e Hijas:

- Método Montessori
- Método Walldorf
- Pedagogia Blanca

Daremos salida a

- Rabietas
- Cambiar el NO.
- Investigar en los Mitos educacionales.
- Desterrar estas creencias tóxicas.
- Conocer cómo hablar a nuestros hijos e hijas para que nos escuchen.
- Conocer cómo escuchar a
- Demás dudas de Padres y Madres.

Dando a los padres y las madres herramientas para gestionar la **CRIANZA**, desde la Atención Plena.





METODOLOGÍA:

- Aprender a enfocar la atención, de forma deliberada y compasiva,

- o Aumentar la conciencia corporal.
- o Mejorar la gestión emocional.
- o Mejorar la interacción social.
- o Incrementar las habilidades cognitivas.
- o Incrementar la serenidad y el bienestar.



PARA:

- Eliminar patrones conductuales adquiridos en la INFANCIA.
- Re-conocer y gestionar la comunicación con nuestr@s hij@s:

COMUNICACIÓN ASERTIVA / NO VIOLENTA.

-Facilitar la ESCUCHA ACTIVA.

-Aceptar que son como ell@s deciden ser, no como nosotr@s queremos que sean.

- **Programación de actividades:**

- o Prácticas de atención al entorno, al cuerpo, a las emociones, a la respiración, a los pensamientos, y aplicación en la vida cotidiana.
- o Prácticas de COMUNICACIÓN NO VIOLENTA- ASERTIVA –ESCUCHA ACTIVA.

Cuentos, videos y yoga.



BENEFICIOS :

**LA SOCIEDAD NO
MARCA EL
FUTURO DE TUS
HIJ@S;
TUS ACTITUDES
HACIA ELL@S SI.**

- Aumentar la capacidad de darse cuenta o ser consciente.
- Transmitir a nuestr@s hij@s estas capacidades.
- Disminuir la ansiedad de la Familia.
- Mejorar el autocontrol de todos los miembros.
- Potenciar la empatía y la comprensión hacia los demás en beneficio de las Relaciones Familiares.
- Sanar patrones de conducta retrasados, para la CRIANZA.
- Investigar MITOS de la sociedad y aclararlos desde la Experiencia.
- Comenzar a aplicar Métodos de Crianza Respetuosos.
- Sanar emociones, liberar Traumas.
- Permitir a nuestr@s hij@s Crecer en RESPETO.

**TUS ACTITUDES, TU
ACOMPañAMIENTO, TU RESPETO Y TU
AMOR INCONDICIONAL ES LO QUE
MARCA EL CAMINO DE TUS HIJ@S**

**4 Sesiones de 2 horas y 1/4.
TOTAL: 9 horas.**

Mínimo 5 personas - Máximo 25 personas.



No prepares el camino para el niño,
prepara el niño para el camino.

FACILITADORA

Naiara Mandaluniz

Profesora e Instructora de Yoga en ISED. Bilbao.

Amplia experiencia en Meditación y Mindfulness.

Máster Experto en Intervención Psicoterapéutica a través del Método Mindfulness. Univ.
Deusto / Hospital de la Paz / Hospital de Basurto.

Colabora en Ikastolas y Escuelas Públicas con Niñ@s y Adolescentes.