



Formación Mindfulness para Niños

Aprende cómo enseñar mindfulness en contextos educativos infantiles

María Carballo Tubío y Victoria Martín-Moreno

CONTENIDOS

Módulo 1: Explicar mindfulness, postura, sonidos y respiración.

- Contemplar las características de los niños y del mindfulness, descubriendo las claves para saber cómo compartir esta práctica con la infancia.
- ¿Cómo explico qué es mindfulness a los niños? Diferentes edades, diferentes profundidades.
- El primer paso: la atención. Juegos para practicar la atención sostenida.
- La postura, un proceso inspirador.
- Atención plena a los sonidos.
- Atención plena a la respiración: encontrar nuestra ancla en el cuerpo y mantenerla con palabras ancla.
- Nuestra respiración es un regulador de nuestro sistema nervioso: inspiración y espiración.
- Dinámicas de plena consciencia dirigidas al adulto que acompaña al niño para profundizar en su relación con los niños y con su propio niño interior.
- Cualidades del profesor/a de mindfulness 1

Módulo 2: Respiración, Heartfulness y sensaciones corporales

- Reflexión sobre el impacto de la práctica personal.
- Más propuestas para practicar la atención plena con niños a través de la respiración adaptadas a distintos grupos de edad: técnicas, juegos, actividades.
- Cómo relacionarnos con los pensamientos.
- Heartfulness: Prácticas de amabilidad para niños: bondad amorosa, gratitud, generosidad...
- Trabajar con las resistencias de los niños y las dificultades que se pueden presentar.
- Atención plena a las sensaciones corporales.
- Claves de la práctica en el aula de infantil y primaria.
- Cualidades del profesor/a de mindfulness 2



Módulo 3: Sensaciones corporales y emociones

- Reflexión sobre el impacto de la práctica personal.
- Sensaciones corporales, respiración y amabilidad, nuestros aliados para estar con nuestras emociones. Gestión emocional de las emociones a través de mindfulness: técnicas, juegos, actividades.
- Claves para estructurar una clase de mindfulness para niños de 5 a 7 años y de 8 a 12 años.
- Claves y trucos del mindfulness en familia.
- Cualidades del profesor/a de mindfulness 3

Módulo 4: Consciencia sensorial y mindfulness en movimiento

- Reflexión sobre el impacto de la práctica personal.
- Juegos y dinámicas para practicar la plena consciencia con los cinco sentidos: oler, tocar, saborear, escuchar y mirar.
- Meditaciones en movimiento en cámara lenta (escribir, levantarse...)
- Caminar con plena consciencia.
- Guiar la práctica para niños con feedback.
- Ejercicios de toma de conciencia para el adulto que acompaña al niño (límites, validación del proceso de aprendizaje, etc.)
- Presentaremos un curso de 8 semanas dirigido a niños de 8 a 12 años con o sin sus familias, que te servirá de base para hacer campamentos urbanos, clases extraescolares, intervención en el aula o cursos de familias.

Cada módulo finaliza con una propuesta de práctica formal (de unos 15-20 minutos) e informal por parte de los participantes para el siguiente mes. También se pide reflexionar sobre aspectos del mindfulness entre cada módulo y profundizar en la idea que tenemos de niño.

La presentación de estos contenidos podrá variar para adaptarnos al ritmo y experiencia del grupo.