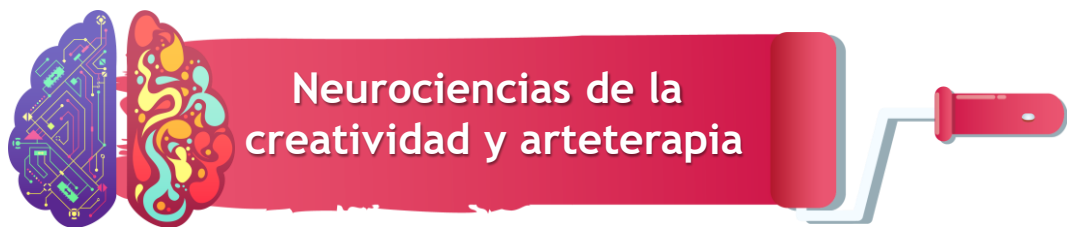


Neurociencia de la creatividad y arteterapia

Con Melecio Mares

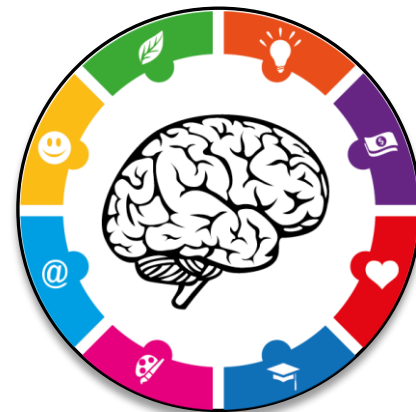




Neurociencias de la
creatividad y arteterapia

**MÓDULO 5:
MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN**

**TÉCNICAS DE
MINDFULNESS PARA NIÑOS**



Lic. Melecio Mares Ceniceros, Psicólogo, Capacitador, Investigador,
Conferencista, Coordinador de psicología y Cofundador de INAD.

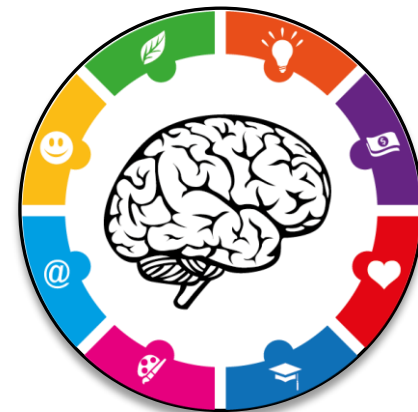




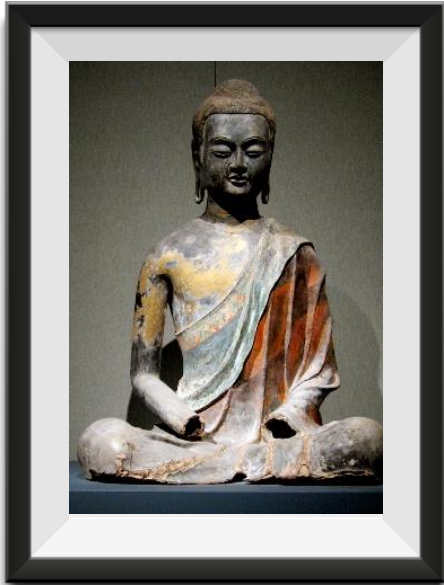
MÓDULO 5: MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN



Mapa del aprendizaje

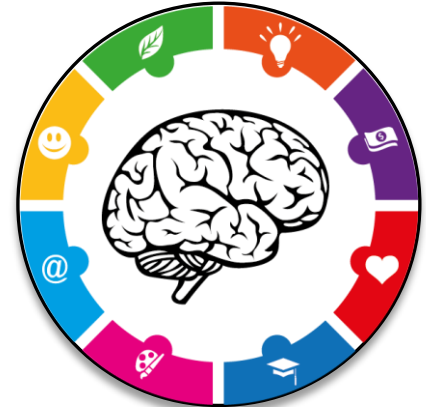


Frase para recordar



“Tu **peor enemigo** no te puede dañar tanto como tus **propios pensamientos**. Ni tu padre, ni tu madre, ni tu amigo más querido **puede ayudarte** tanto como tu propia mente **disciplinada**”.

Buda



¿Qué vas a descubrir?



- ✓ Aprenderás diferentes **estrategias** que puedes **aplicar** en tu día a día con los **niños**, a través del **mindfulness**.



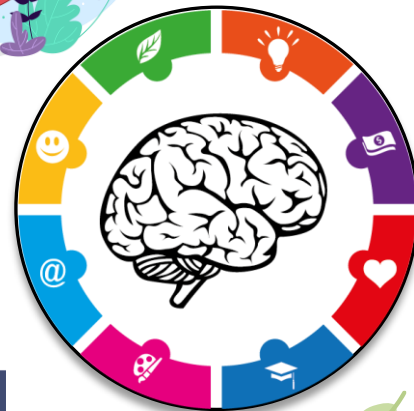
Mindfulness para niños



Van a descubrir **momentos mágicos** que querrán **repetir** más a menudo porque les van a ayudar a estar más **tranquilos** y **felices**.



Es **importante** preguntarles a los niños como se han **sentido**, para evaluar sus **cambios** emocionales antes y después.



Ayudará a los **educadores** para ir **viendo** si el niño es más receptivo a **actividades** dinámicas o pausadas.



Para trabajar con niños es **recomendable** tomar las técnicas de mindfulness como un **juego**...

Botón de pausa

1

Haz una **pausa** en tu quehacer **diario**. Si puedes y quieres cierra los **ojos**.

2

Haz varias **respiraciones** conscientes, profundas y **lentas**.

3

Toma **conciencia** de tu cuerpo... y sobre todo **siente** el aire que **entra** y **sale**.

4

Observa cómo te encuentras. Nota la **calma** y **bienestar**.

5

Al **terminar**, abre lenta y **conscientemente** los ojos y vuelve a tu **tarea**.



Con este **ejercicio** podrás obtener **calma** momentánea y **desconectar** de aquello que te esté causando **malestar**.



El juego del silencio

Para practicarlo es **recomendable** usar un **instrumento** musical (una campanita) para marcar el comienzo y el final del **momento** silencioso.



Explica que van a jugar el **juego** del **silencio** que tiene que quedarse quietos y **silenciosos** como una **flor** o **roca**.

Toca el instrumento **musical** que utilizaste para marcar el **final** del **tiempo** de silencio.



Para **finalizar** pide a cada niño que explique delante del **resto** que ha **sentido** o escuchado en su tiempo de **silencio**.



Es un juego, creado por la **filosofía Montessori**, que pretende ayudar a niños a mejorar la **concentración**, la paciencia y la **empatía**.

Cantar mantras

¿Cómo podemos practicarlo?

Nos colocamos en **posición de meditación**, coger aire a través de la nariz y, al liberarlo, **repetir el mantra** cuanto podamos. Proseguiremos **pronunciándolo** varias **veces**.



Aprovecha la **diversidad** de recursos disponibles en **internet**, recursos guiados, podcast etc.



El mantra es una **vibración sonora** que beneficia a nuestra **mente**, permitiéndola liberarse de aquellas sensaciones de **intranquilidad** o desasosiego, y protegiéndola ante pensamientos **negativos...**





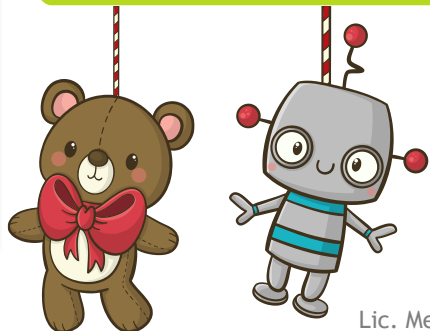
El rincón de la calma

El niño **necesita** un espacio en donde pueda **recobrar** la calma, donde pueda **pensar** sobre los hechos y **meditar** como se podrá reparar el **daño** cometido.

En donde el **niño** no se siente **juzgado** en su emoción, sino que, la **emoción** se valida y reconoce a **modo** de poder aprender a **orientarles** y así ayudar a fomentar la **inteligencia emocional** del niño.

Elementos que debe tener este rincón de calma...

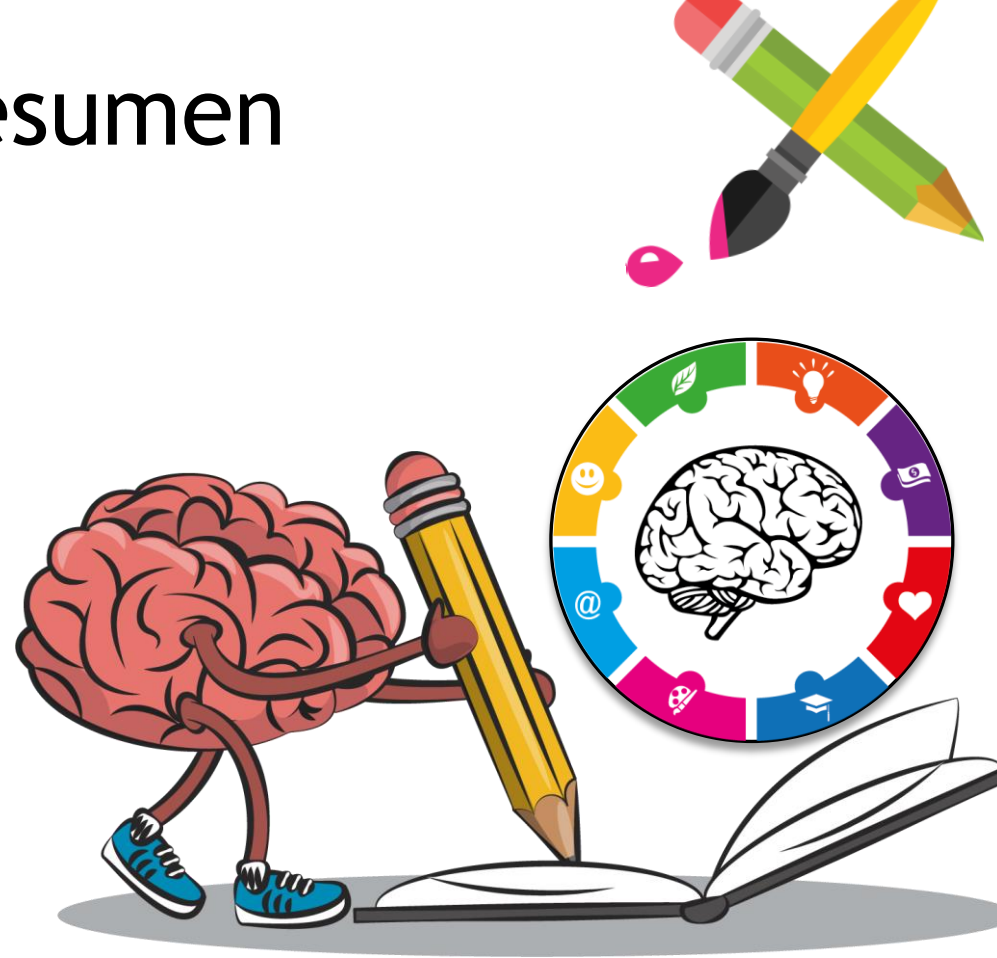
Se puede **incluir** una **alfombra** y cojín. La idea es que sea un lugar **cómodo**. Se puede **incluir** algunos elementos que puedan llevar a los **niños** a la calma como su peluche favorito, la **foto** de una ranita. Se puede incluir un olor **tranquilizador** o música que facilite la **relajación**.



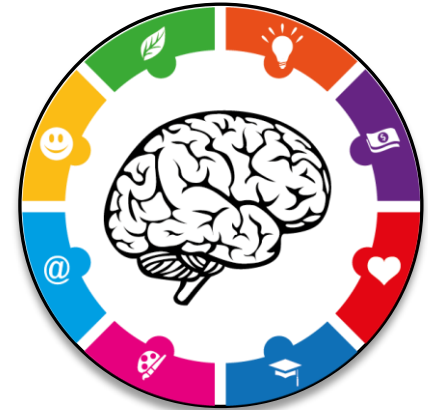
Uando nuestros hijos tienen **pataletas** o alguna conducta **inapropiada**, nos enfadamos diciéndoles “a tu cuarto, no salgas hasta que yo diga” o empleamos otras **estrategias**.

En resumen

- ✓ Las técnicas de mindfulness son excelentes para forjar la inteligencia emocional de los niños.
- ✓ Desde un mundo lúdico, podremos incidir de mejor manera con nuestros niños, el juego es el método natural para los pequeños.
- ✓ Las prácticas de mindfulness para niños traerán grandes beneficios y ayudará a que tomen consciencia desde pequeños.

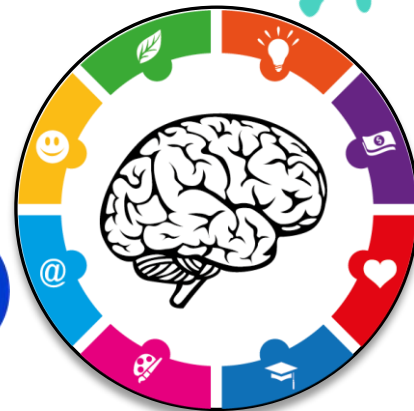


Luz, cámara... ¡ACCIÓN!



¡Aplicar lo aprendido!

- ✓ Vivimos en un **momento** de la historia en el que basamos nuestra vida en la **multitarea**. Nos dedicamos a nuestro **trabajo** mientras consultamos los medios, **el móvil** y planeamos **vacaciones** futuras que jamás **tendremos tiempo** de tomar. Frente a este vivir para el **futuro**, basándonos en una **agenda** de tareas **incumplidas** y sin vivir el **momento** está el mindfulness.
- ✓ El mindfulness o la **atención consciente** es nuestra capacidad para **ser conscientes**, física y mentalmente, de lo que **estamos haciendo**. Nuestro pensamientos, nuestras acciones y la **consciencia** de lo que nos rodea en el presente. Porque realmente **nuestra vida** es el presente, sin **estar presos** de los recuerdos del pasado ni los planes **del futuro**. El presente es nuestra vida, aunque no seamos **conscientes de ello**.





MÓDULO 5: MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN



Mapa del aprendizaje



Lic. Melecio Mares Ceniceros, Psicólogo, Capacitador, Investigador, Conferencista, Coordinador de psicología y Cofundador de INAD.

