

EL MÉTODO «¡LA ATENCIÓN FUNCIONA!»

TAMBIÉN PARA LOS PAPAS EN CASA

Es un método lúdico,
sencillo, efectivo, claro y
diseñado con un corazón
abierto.



Tranquilos y atentos como una rana (+cd)

Para niños de 5 a 12 años y
sus padres (el libro ha sido
publicado en 20 países)



Respirad

Mindfulness para padres
con hijos adolescentes
(de 12 a 19 años)



La app para móvil Stilzitten

Aplicación interactiva
para jóvenes, estudiantes
y adultos. Para iOS y
Android

«Gracias a una perspectiva relajada pero profundamente sincera, *Tranquilos y atentos como una rana* convierte el proceso de desarrollo de mindfulness en algo que se asemeja más a un juego, un experimento o una aventura que a un deber. Espero que este libro llegue a todos los padres y niños que puedan beneficiarse de él.»
Jon Kabat-Zinn (en su prólogo incluido en *Tranquilos y atentos como una rana*).

¿CÓMO ME CONVIERTO EN ENTRENADOR INFANTIL DEL MÉTODO «¡LA ATENCIÓN FUNCIONA!»?

La Academie voor Mindful Teaching (AMT) es una escuela internacional de educación de entrenadores infantiles de mindfulness. Ofrecemos cursos profesionales a profesores, médicos, pediatras, terapeutas, pedagogos de educación especial y entrenadores de mindfulness en la metodología «¡La atención funciona!» para niños de entre 5 y 19 años. Encontrarás más información en www.elinesnel.com.

Este método ha sido
traducido y utilizado en
todo el mundo por un
buen motivo.

Revista *Vives Onderwijs*

MINDFULNESS PARA NIÑOS DE ENTRE 5 Y 19 AÑOS

REVELACIÓN

No es posible
detener las olas
pero puedes
aprender a hacer
surf sobre ellas.



Para más información y consejos:
www.elinesnel.com



«¡LA ATENCIÓN FUNCIONA!»
MÉTODO ELINE SNEL

¿QUÉ NO ES?

Místico, una terapia, una varita mágica, budista o religioso

¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Mindfulness es la capacidad natural de prestar atención de forma consciente y de estar presente de forma óptima:

- Estar presente de forma consciente cuando sientes el sol en tu piel, el viento en tu pelo, la irritación o el cansancio en tu cuerpo y todas las demás cosas que puedas percibir en tu mundo interior y exterior.
- Aprenderás a observar con curiosidad y sin prejuicios tus sentimientos, pensamientos y las señales que emite tu cuerpo en cuanto aparezcan y mientras sigan ahí. Aprenderás más acerca de tu mundo interior, dejando de luchar contra tus sentimientos, de intentar expulsarlos y evitando dejarte llevar por completo por lo que sea. También aprenderás a mantenerte mejor en el mundo exterior. ¡A ser menos reactivo! A estar más presente. A ser cariñoso, tolerante y curioso. Sin juzgar. En cada momento único. AHORA.

¿CÓMO SE HACE?

Los niños aprenderán, entre otras cosas, a estarse quietos como una rana en casa, en el colegio, en el hospital o en el despacho de un psicólogo. Lo harán aprendiendo a llevar las «tormentas o chaparrones» en su mundo interior y practicando con la fábrica de los pensamientos. También aprenderán a sentir en lugar de intentar mantener fuera los sentimientos, cultivando su compasión. Todo empieza practicando cómo prestar atención de forma consciente y sin juzgar. Eso es lo más importante.

EL POR QUÉ DEL MINDFULNESS PARA NIÑOS

Los niños suelen estar demasiado ocupados, tal como lo estamos los adultos. No consiguen dormir, les cuesta concentrarse y a menudo se sienten inquietos. Tienen la cabeza llena de dudas. El «botón de encendido» funciona, pero ¿dónde está el «botón de apagado»? Gracias a su contacto con el mindfulness cuando son muy jóvenes, los niños aprenderán a observar y concentrarse mejor, estar en contacto con su cuerpo, calmarse ellos solos.

Resultados

- Gracias a la tranquilidad que sentirán en sus cuerpos y mentes, su capacidad de concentración y aprendizaje mejorará. Los niños dejarán de sentirse superados por los problemas y en lugar de ello se centrarán en encontrar soluciones. Se sentirán más seguros y conseguirán adaptarse mejor. No sentirán que han fracasado tan a menudo.
- Los niños aprenderán a mostrar compasión, paciencia y a dejar correr las cosas que no podemos cambiar. Gracias a ello aprenderán a llevar mejor los momentos cortos o prolongados de estrés. Serán más amables con ellos mismos y con los demás, abandonando las conductas intimidatorias.

INVESTIGACIÓN

La revista *Wetenschappelijk Tijdschrift Autisme* (septiembre 2012) publicó un estudio acerca de los efectos de «La atención funciona!» en niños con autismo. Los autores del artículo son H.R. Nanninga y B.B. Sizoo.

Sus conclusiones

Los cambios de humor disminuyen de forma significativa. Lo mismo sucede con el miedo que sienten. Los niños se sienten mejor físicamente. A los niños les gusta atender a estas sesiones de entrenamiento. Los padres pueden acompañarles durante el proceso utilizando el libro que hay disponible para ellos.

¿QUÉ ES «LA ATENCIÓN FUNCIONA!»?

«La atención funciona!» de Eline Snel es un entrenamiento metódico de mindfulness que dura de 8 a 10 semanas, diseñado específicamente para niños y jóvenes que van al colegio. Se puede impartir en una consulta privada, un hospital o centro especializado. Es un entrenamiento fundamentado en pruebas, basado en el entrenamiento de reducción de estrés de 8 semanas diseñado por Jon Kabat-Zinn. El entrenamiento está adaptado a cuatro categorías de edad y lo imparten entrenadores infantiles certificados que han recibido su entrenamiento a través del Academie voor Mindful Teaching (AMT), ubicado en varios países europeos y Hong Kong.



¿PARA QUIÉN?

- Todos los niños de entre 5 y 19 años
- Profesores y otros profesionales que trabajan con niños (médicos, psicólogos, pedagogos, etc.)
- Padres

¿DÓNDE?

- Escuelas de primaria, secundaria y de enseñanza especial
- Centros especializados, hospitales y consultas privadas
- En casa, sentado en el sofá



«LA ATENCIÓN FUNCIONA!»
MÉTODO ELINE SNEL



¿POR QUÉ ES TAN ESPECIAL «LA ATENCIÓN FUNCIONA!»?

- Eline Snel diseñó el método basándose en la práctica. Visitando diferentes colegios, con proyectos piloto que incluyeron niños de todas las edades, en centros especializados y a través de trayectos individuales.
- El método enfoca cuatro categorías específicas, que incluyen a niños de 5 a 7(8) años, de 8 a 11(12) años, de 12 a 14 años y de 14 a 19 años. Es efectivo tanto en niños que han sido diagnosticados como los que no y en jóvenes deportistas (de élite) o músicos.
- Los cuatro libros de entrenamiento han sido redactados de forma concisa y han sido optimizados para ser usados por profesores. Esto garantiza una alta calidad y su uso en un entorno de investigación.
- El entrenamiento para entrenadores infantiles AMT es riguroso, personal y subraya la importancia de una actitud mindful. Adicionalmente nos aseguramos de que los profesores profundicen más a través de cursos anuales de ampliación y supervisión.
- El método ha sido traducido a cuatro idiomas. Los cursos se ofrecen y aplican en estos cuatro idiomas, por todo el mundo.
- Los entrenamientos sirven para cualquier tipo de enseñanza, institución y consulta privada.

¡LA ATENCIÓN FUNCIONA!

Te ayuda a aprender cuando estás aprendiendo, a comer cuando estás comiendo y a dormir cuando quieras dormir. También te ayuda a percibir conscientemente que tienes pensamientos y sentimientos, ¡pero que no necesitas convertirte en ellos!