

La Academia de Enseñanza Mindful presenta:

‘La atención funciona’ para niños y adolescentes
Método Eline Snel



Academy for Mindful Teaching
www.elinesnel.com

‘¡La atención funciona!’ método Eline Snel



Entrenamiento de atención para niños de 4-19 años

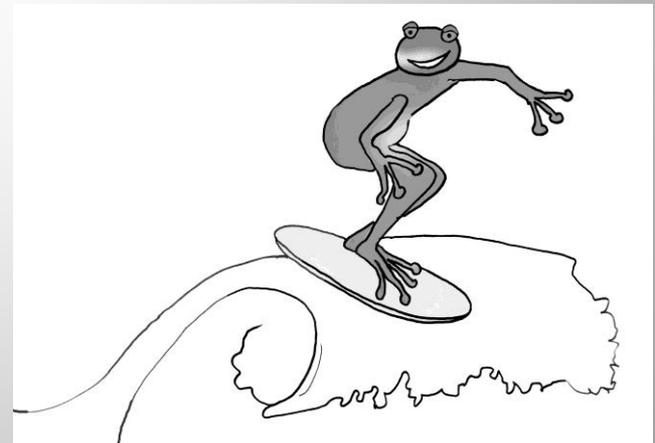


Programa de la presentación

- ‘¡La atención funciona!’
- ¿Qué es el ‘mindfulness’?
- Ejercicio: estar quieto como una rana
- Temas que se tratan durante la formación
- Beneficios
- Otro ejercicio
- ¿Quién imparte la formación ‘¡La atención funciona!’?
- Preguntas

Esencia del método:

No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear



‘La atención funciona’

- La historia de la rana
- Un método de mindfulness para niños desarrollado por Eline Snel, autora de ‘Tranquilos y atentos como una rana’ (editado en más de 28 países)
- Basado en entrenamiento investigado científicamente para adultos (MBSR) y para niños (Holanda y Hong Kong)
- Más de 10.000 niños han hecho el entrenamiento en colegios y centros privados
- Materiales adaptados a cada grupo de edad:
 - 4 – 7 años
 - 8 – 11 años
 - 12 – 14 años
 - 15 – 19 años



¿Qué es el Mindfulness?



La capacidad de cada ser humano y niño de prestar atención de una manera especial: estar presente con amabilidad y consciencia, en cada momento, sin juicio y conociendo nuestra tendencia a reaccionar automáticamente.



Ejercicio: estar quieto como una rana



Temas que se tratan en el entrenamiento

- observación y concentración
- atención al cuerpo
- probar, oler, escuchar, ver y sentir
- paciencia, confianza y soltar
- reconocer y permitir los sentimientos
- conocer y aprender a convivir con los pensamientos
- ‘ser amable es divertido’
- el secreto de la felicidad

Para adolescentes

Temas adicionales: como tratar con el estrés (de los exámenes) y el arte de la escucha



Otro ejercicio



¿Quiénes imparten los entrenamientos de ‘La atención funciona’?

Profesores, psicólogos/psiquiatras/médicos infantiles o juveniles, terapeutas de educación especial y otros profesionales que trabajan con niños y que han sido formado en la Academia de Mindful Teaching (AMT).

Cada año se renueva el certificado de la rana, si se cumplen los requisitos de la formación continua que se ofrece a los formadores de niños.

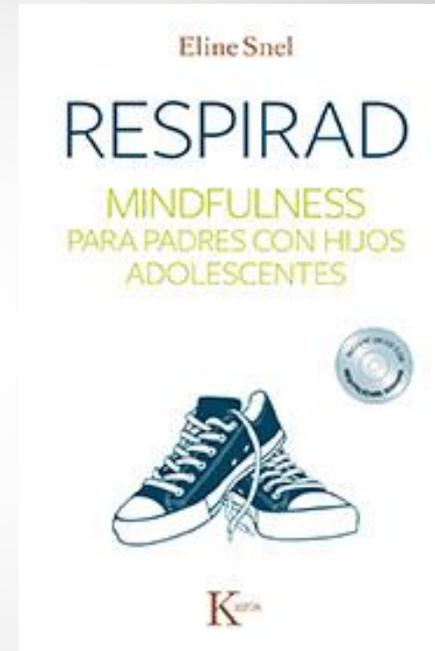
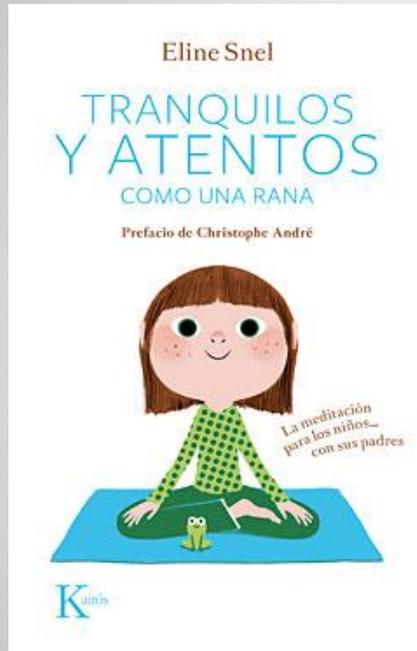


Beneficios

- Fomenta la concentración, reduce el comportamiento impulsivo
- Disminuye los pensamientos negativos y las preocupaciones
- Favorece la relajación, el descanso y dormir bien
- Reduce el miedo y las quejas depresivas
- Aumenta la amabilidad y el respeto hacia si mismo y los demás
- Reduce el comportamiento reactivo ante el estrés o ante el comportamiento de los demás



Para padres y profesionales que trabajan con niños



Editados en más de 28 países

Preguntas



Más información: www.elinesnel.com

