

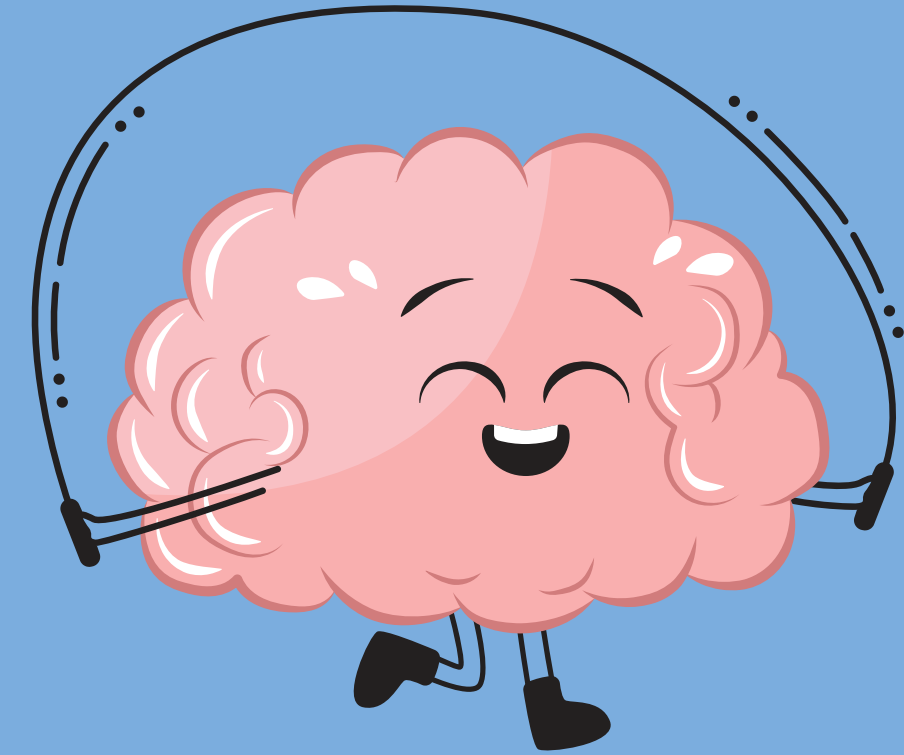
# “Taller mindfulness para infantil y primaria”

“Programa extraescolar para el bienestar emocional en el aula”



## ¿POR QUÉ ESTE TALLER?

Este taller responde a la necesidad de promover el bienestar emocional y calma en el entorno escolar.



## ¿QUÉ APRENDEREMOS?

Prestar atención al presente

Reconocer y gestionar sus emociones

Relacionarse mejor consigo mismo y con los demás



“Pequeños gestos , grandes cambios”

## OBJETIVO GENERAL:

Favorecer el bienestar personal y social de los niños a través de prácticas de mindfulness adaptadas a su edad.



## OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Desarrollar la autorregulación emocional.

Fomentar autoestima y empatía

Mejorar la atención y concentración en su día

Ofrecer herramientas para gestionar el estrés.



“Niños presentes, niños felices”



## ¿CÓMO TRABAJAMOS?

La metodología es activa, participativa y lúdica, basada en el juego y la creatividad.

Dinámicas de grupo y juegos de atención plena.

Ejercicios de respiración consciente y movimiento.

Cuentos, visualizaciones y pequeñas meditaciones guiadas.

Actividades artísticas guiadas.

Espacios de reflexión adaptados a la edad.

“La calma también se aprende jugando”



## ¿POR QUÉ APUNTARSE?

“Beneficios para los niños”

Porque los niños aprenden a cuidarse a si mismos y a relacionarse mejor con los demás.

Porque les ayuda a gestionar el estrés, la frustración y la impulsividad

Porque mejora la convivencia en el aula y en casa.

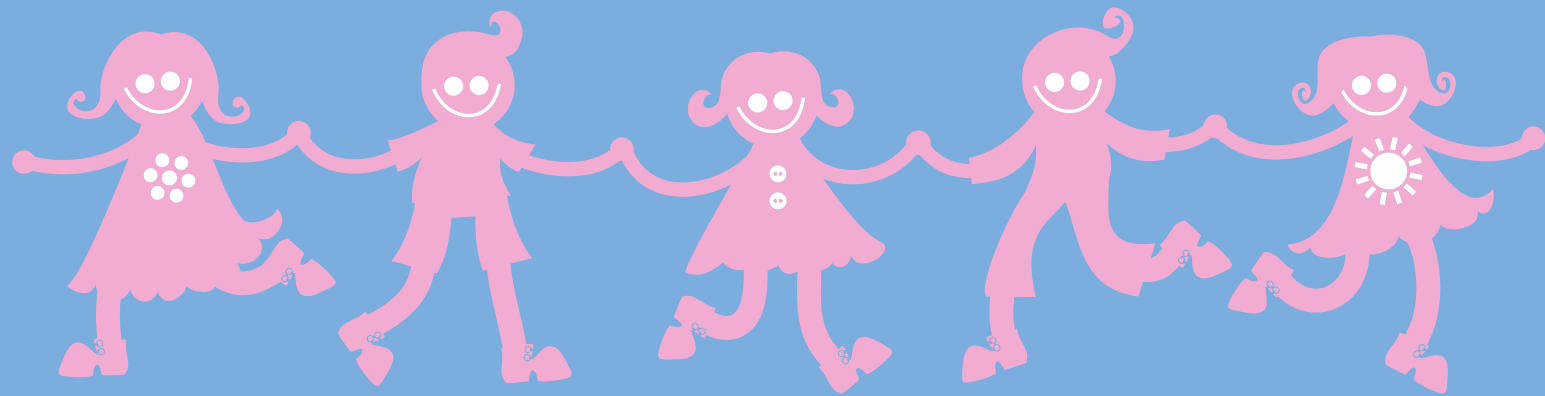
Porque es una experiencia positiva que refuerza la autoestima y la confianza.



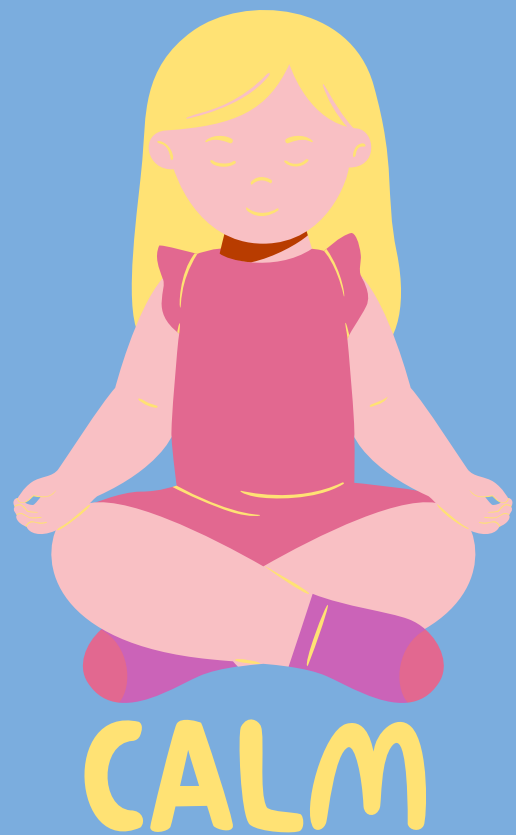
Respira, sonríe, disfruta del momento.

## ¿QUÉ CONSEGUIMOS?

- Niños que identifican y expresan mejor sus emociones
- Mayor capacidad de concentración en tareas escolares y en casa.
- Uso de técnicas de respiración y calma en momentos de tensión.
- Aumento de la participación positiva en grupos
- Feedback positivo de profesores y familia



“Atención plena para un corazón feliz”



**SEMBRAMOS CALMA Y ATENCIÓN PLENA EN LA INFANCIA ...  
PARA UN FUTURO  
MÁS CONSCIENTE Y FELIZ.**



**FACILITADORA- MARÍA MONZÓN HERNÁNDEZ-**  
**Instructora de Mindfulness**  
**Contacto: 629892253**

“Sembrando atención y bienestar desde la infancia”