

Mindfulness en la Educación

¿Por qué Mindfulness en Educación?

- Hacia una educación holística y respetuosa con el desarrollo del niño.
- ¿Qué cambios queremos generar en los centros educativos?

Mindfulness y aprendizaje

- Cómo funciona el cerebro
- Relación de las emociones con el aprendizaje
- Conectar con las emociones a través de Mindfulness

Propuestas para practicar la atención plena a través de los sentidos

- Desarrollo de la atención en los niños
- Materiales, juegos, técnicas y actividades

Expresar gratitud y compasión en la escuela.

- Prácticas para fomentar la empatía y autocompasión
- Juegos, cuentos, técnicas y actividades

Propuestas para trabajar la respiración con niños

- Como practicar la respiración con niños
- Materiales que podemos utilizar para hacer la práctica más atractiva
- Juegos, cuentos, técnicas y actividades

Mindfulness integrado en la práctica diaria del colegio

- Relación con las distintas materias escolares: cómo y cuándo practicarlo
- Ejemplos prácticos: cuentos, juegos y actividades

Brain Breaks

- ¿Qué es "Brain Breaks"?
- La importancia de Brain Breaks en la jornada escolar y su impacto en los resultados académicos.

