

LA BRÚJULA

MINDFULNESS PARA CRECER CON MÁS ATENCIÓN, CONCIENCIA Y RECURSOS PARA EL DÍA A DÍA

Actividad extraescolar · San Juan de la Cadena



In Flow
MINDFULNESS

¿QUÉ ES LA BRÚJULA?

Aprender a parar también se entrena.

La Brújula es un programa de mindfulness pensado para acompañar a niños y niñas en el desarrollo de la atención, la conciencia corporal y emocional y la capacidad de relacionarse de una forma más consciente con lo que viven.

A través de la **práctica**, el **juego**, el **movimiento**, la **creatividad** y pequeñas **dinámicas adaptadas a cada edad**, los niños y niñas irán descubriendo:

cómo prestar
atención a lo
que ocurre
dentro y fuera
de ellos

reconocer lo
que sienten,
escuchar su
cuerpo

encontrar
recursos que
puedan utilizar
en diferentes
momentos de
su día a día

In Flow
MINDFULNESS



¿QUÉ ES LA BRÚJULA?

No se trata de enseñarles teoría sobre mindfulness, sino de ofrecerles experiencias y herramientas que puedan llevar a situaciones reales de su día a día:

cuando algo
les
preocupa

cuando
necesitan
concentrarse

cuando
sienten
nervios

cuando
surge un
conflicto

o simplemente
cuando necesitan
detenerse y darse
cuenta de cómo
están.

Lo que practican aquí empieza a
formar parte de su día a día.

In Flow
MINDFULNESS



¿QUÉ VAMOS A HACER?

Durante el curso iremos explorando, de forma progresiva y adaptada a cada edad:

- **La atención y los sentidos:** aprender a estar presentes a través del cuerpo, la respiración, el movimiento y lo que percibimos.
- **Las emociones:** reconocerlas, ponerles nombre y descubrir cómo se manifiestan en el cuerpo.
- **La autorregulación:** incorporar pequeños recursos para momentos de nervios, enfado, frustración, espera o mucha activación.
- **La relación con los demás:** escucha, empatía, respeto, convivencia y situaciones que aparecen en el grupo.
- **El conocimiento de uno mismo:** descubrir qué me pasa, qué necesito y qué recursos puedo ir desarrollando.



SOBRE MÍ



Mariela Bernardo

Madre de un niño de 12 años.

Facilitadora de Mindfulness en infancia, educación y familias.

Me formé en la EDTe (Escuela Española de Desarrollo Transpersonal) en el programa CENCORE, con titulación de la Universidad Miguel de Cervantes y especialización en el ámbito educativo.

Creo que educar también es ayudarles a conocerse, a comprender qué les pasa y cómo se sienten, a aprender a parar y a dirigir su atención y su energía. Son aprendizajes que necesitan práctica y que, incorporados desde pequeños, pueden acompañarles en su forma de vivir y relacionarse con lo que les sucede.

Un espacio para conocerse mejor y aprender a relacionarse con lo que sienten y viven en su día a día.

In Flow
MINDFULNESS



UN PROCESO QUE NECESITA TIEMPO

La Brújula está planteada como un programa de curso completo. **Su recorrido está organizado de forma progresiva, respetando los tiempos que los niños y niñas necesitan para aprender, experimentar e integrar lo trabajado.**

No buscamos enseñar una técnica para que después simplemente la apliquen. La atención, la conciencia corporal y emocional o la capacidad de autorregularse se desarrollan con la práctica y la experiencia. Por eso, **a lo largo del curso iremos pasando por diferentes etapas, retomando y profundizando en lo aprendido para que, poco a poco, puedan reconocerlo y llevarlo a situaciones reales de su día a día.**

La continuidad forma parte, por tanto, del propio programa: cada experiencia va preparando y dando sentido a la siguiente.

Un espacio para conocerse mejor y aprender a relacionarse con lo que sienten y viven en su día a día.

In Flow
MINDFULNESS

