

Taller

Mindfulkids

Mindfulness para niños y niñas 8 a 11 años



Imparte: Ps. Marcia Stuardo Á.

Descripción del taller

Taller e - learning semanal que permitirá que los niños y niñas cuenten sus experiencias y a través de la **práctica del mindfulness infantil** puedan conocerse más a sí mismo y manejar estados emocionales a veces difíciles.

En este taller los niños podrán **conectar con sí mismos, reconociéndose y expresándolo saludablemente.**

Objetivo

Generar un espacio de autocuidado y relajación para niños y niñas por medio de la práctica del mindfulness

Contenidos

Sesión 1 Conociendo la respiración

Sesión 2 Conectando con mi cuerpo

Sesión 3 Identificando mis pensamientos

Sesión 4 Estos son mis sentimientos

Sesión 5 Soy amable conmigo y mi entorno

Sesión 6 Soy feliz

Cada sesión tiene una duración de 60 minutos cronológicos y se realizarán vía zoom

Fechas del taller para niños y niñas

Grupo 1: Martes de 17:00 a 18:00 horas

Martes 15 Dic	<i>Sesión 1</i>	Conociendo la respiración
Martes 22 Dic	<i>Sesión 2</i>	Conectando con mi cuerpo
Martes 5 Ene	<i>Sesión 3</i>	Identificando mis pensamientos
Martes 12 Ene	<i>Sesión 4</i>	Estos son mis sentimientos
Martes 19 Ene	<i>Sesión 5</i>	Soy amable conmigo y mi entorno
Martes 26 Ene	<i>Sesión 6</i>	Soy feliz

Grupo 2: Miércoles de 11:00 a 12:00 horas

Miércoles 16 Dic	<i>Sesión 1</i>	Conociendo la respiración
Miércoles 23 Dic	<i>Sesión 2</i>	Conectando con mi cuerpo
Miércoles 6 Ene	<i>Sesión 3</i>	Identificando mis pensamientos
Miércoles 13 Ene	<i>Sesión 4</i>	Estos son mis sentimientos
Miércoles 20 Ene	<i>Sesión 5</i>	Soy amable conmigo y mi entorno
Miércoles 27 Ene	<i>Sesión 6</i>	Soy feliz

El taller incluye

- 1 tema específico por sesión
- Guía de trabajo por semana
- Grabaciones de voz
- Material teórico de la sesión
- Certificado de asistencia

Valor taller

\$50.000.- por persona



Datos Transferencia

Universidad de Concepción

Rut 81.494.400-k

Cuenta corriente Banco ITAÚ

n°210344556

Asunto: Taller mindfulness [indicar grupo]

Enviar comprobante a maferrer@udec.cl

Síguenos en



vidasaludable.udec.cl



[@udecsaludable](https://twitter.com/udecsaludable)



[vidasaludableudec](https://www.instagram.com/vidasaludableudec)



Centro de Vida Saludable