

# INFORMACIÓN Y MINDFULNESS EN CASA

## ¡Hola familia! Me presento

Mi nombre es Valle y en el cole han querido contar conmigo para traer a las aulas de primaria los beneficios de la educación emocional y el mindfulness.

Tras cada sesión, tu pequeño/a buda recibirá una hojita como esta donde se resumirá lo que hemos practicado en la sesión y además, algún ejercicio o recomendación para casa.

El objetivo de esto es implicar a las familias para que desde casa se siga motivando a los niños y niñas a buscar soluciones desde la inteligencia emocional.

En esta primera sesión nos hemos presentado, hemos establecido una serie de acuerdos y normas de convivencia y se ha explicado qué es el mindfulness y lo que podemos conseguir con esta herramienta.

Según Amy, Saltzman, "el mindfulness consiste en prestar atención al aquí y ahora, con amabilidad y presencia, y luego poder decidir cómo quiero comportarme".

Es decir, la práctica del mindfulness en nuestro día a día puede ayudarnos a ser más conscientes de nuestra conducta automática y aprender de ella, para cambiarla y mejorar cómo personas. Por lo tanto, es importante aclarar que el mindfulness no es un método de relajación aunque sea una de sus grandes efectos o consecuencias en su práctica.

También hemos realizado prácticas de escucha atenta y una meditación basada en la respiración llamada la joya (puedes pedir a tu buda que te la explica y practicarla en familia)

### Recomendación para casa

Elige una pequeña actividad y ponéd completa atención en ella. Por ejemplo, lavar los dientes.

Siente la sensaciones que el contacto con la pasta y el cepillo produce en la boca sin juzgar. ¿Qué temperatura tiene la pasta?, ¿Tiene un sabor agradable?, ¿Con qué intensidad me estoy lavando los dientes? ¿En qué dirección?

Consiste en poner atención a algo que normalmente no atendemos o hacemos en automático

Si te gustaría tratar conmigo algo o mandarme los avances/ejercicios de tu peque, puedes escribirme a [hola@emocionconsciente.es](mailto:hola@emocionconsciente.es)