

Educar en la

ATENCIÓN

Mónica González
COACH INFANTIL

Coach Educativo y Familiar - Psicopedagoga



Mónica González
COACH INFANTIL

Coach Educativo y Familiar - Psicopedagoga

Educar en la calma



Mónica González
COACH INFANTIL

Coach Educativo y Familiar - Psicopedagoga

«Educar la mente sin
educar el corazón ,
No es educar
en absoluto»
ARISTÓTELES



Educar en presente Invertir en futuro

Mónica González
COACH INFANTIL

Coach Educativo y Familiar - Psicopedagoga



Una herramienta individual: Cogemos un folio y un bolígrafo.

Traza dos líneas en medio del folio y escribe:

- En el primer cuadro respondemos escribiendo de forma individual la siguiente pregunta.

¿Qué entiendo yo por MINDFULNESS?

- Cuando acabes sigue las instrucciones.

Una herramienta individual: Cogemos un folio y un bolígrafo.

Traza una línea en medio del folio y escribe:

- En la parte izquierda **lo que no nos gusta o no estamos contentos.**
- En la parte derecha **lo que quiero conseguir.**

En la herramienta individual

¿Alguien escribió...:

«vivir»

«la vida»

«la respiración»

«LA MEDITACIÓN»?

¿Alguna vez os habéis planteado dónde está mi lugar?

¡Está dentro nuestro! en cómo miramos, en cómo escuchamos, en cómo hablamos y en cómo respondemos a lo que va llegando cada día a nuestras vidas.

Compartimos la primera actividad.

Leer la tercera parte
¿Qué entiendo yo por
«MINDFULNESS»?

«atención plena»

«conciencia plena»

TOMAR CONCIENCIA



La meditación como arte de vivir.

«MINDFULNESS»

«atención plena»

«conciencia plena»



(hacemos el ejercicio del 1 – 2 – 3)



BENEFICIOS

Mónica González
COACH INFANTIL
.....
Coach Educativo y Familiar - Psicopedagoga

1. Aumenta la capacidad de concentración, mejorando por lo tanto el aprendizaje y el rendimiento académico.
2. Clarifica la introspección, es decir, ven de forma más sencilla lo que sucede en su interior y su relación con el entorno que te afecta.
3. Mejora las habilidades sociales, como la empatía, la paciencia o la compasión.



BENEFICIOS

Mónica González
COACH INFANTIL
.....
Coach Educativo y Familiar - Psicopedagoga

4. Les da recursos para gestionar las emociones de forma saludable : por ejemplo a tranquilizarse cuando sienten rabia.

5. Desarrolla la Autoestima.

6. Activa zonas cerebrales que tienen que ver con la planificación, la memoria y la concentración. Sin embargo, relaja zonas que los niños con problemas de atención tienen sobreactivadas, y por eso se distraen con facilidad y van de una actividad a otra.

RESPIRAR

Mónica González
COACH INFANTIL

Coach Educativo y Familiar - Psicopedagoga



¿Cómo respiramos? ¿Cómo vivimos?

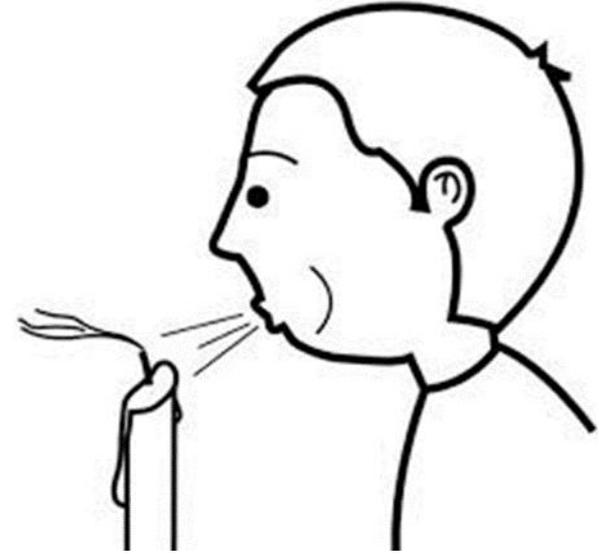
La respiración para calmar nuestra mente y nuestro cuerpo.

- Matasuegras
- **Pomperos**
- Serpentinatas
- Trocitos de papelitos o tiras

RESPIRAR SOPLANDO



RESPIRAR



Mónica González
COACH INFANTIL

Coach Educativo y Familiar - Psicopedagoga

- Barco de papel.



- Darnos un baño caliente con música y velas.

- Lavarse la cara. (jabón olor especial)

- Una ducha pensando en mí cada mañana.



- SAL ROSA DEL HIMALAYA



Mónica González
COACH INFANTIL

Coach Educativo y Familiar - Psicopedagoga



ANIMALES DOMÉSTICOS Y LOS NIÑOS

- **Cuentos: Palabras mágicas. (cuento de Daniel)**
- **Picnic.**
- **Escuchar música relajante.**
- **Tomar infusiones.**
- **Peluches y cojines para abrazar.**
- **Plumas y objetos de masajes.**
- **Pañuelos de algodón o un poco transparentes**
- **Una flor o una planta.**
- **Títeres para crear conversación y compartir pensamientos.**
- **Bostezar.**
- **Lavarse la cara. Tener un jaboncito de un olor especial.**
- **Termómetro emocional.**
- **Hacer bolitas con papel mientras pienso lo que siento.**
- **Pinturas.**
- **Mandalas.**

- Mensajes en la merienda
o en la cama o en la agenda.
- Diario de la gratitud.
- Bote de cosas que hacemos juntos.
- Bote de las perlas de colores.
- Abrazos al corazón.
- Signos como anudar una sábana
- Escuchar latidos.
- Cosquillas y masajes.
- Aceites esenciales.

Mónica González
COACH INFANTIL

Coach Educativo y Familiar - Psicopedagoga



Mónica González
COACH INFANTIL

Coach Educativo y Familiar - Psicopedagoga

educar
es ayudarles a
crecer
a su
manera

Mónica González
COACH INFANTIL

Coach Educativo y Familiar - Psicopedagoga



Es necesario aportar un espacio íntimo



Mónica González
COACH INFANTIL

Cuentos



actívate **familia**

..... orientación y ayuda de 0 a 16 años

Mónica González
COACH INFANTIL

Coach Educativo y Familiar - Psicopedagoga

Paloma Sainza Viza de Rey

Mindfulness para niños

Cómo crear un hogar lleno de paz y felicidad



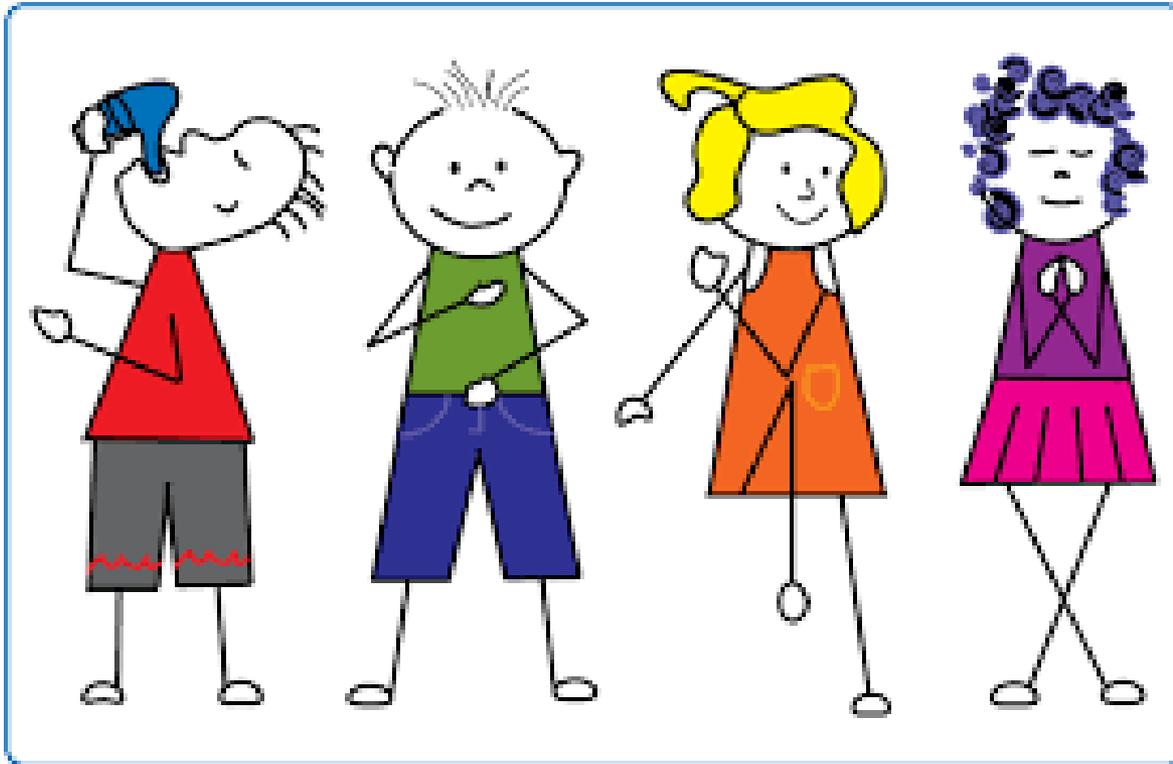
Prólogos de Ramón Calle y Javier García Campayo

zenith

<http://www.proyectoconexion.org>

Mónica González
COACH INFANTIL

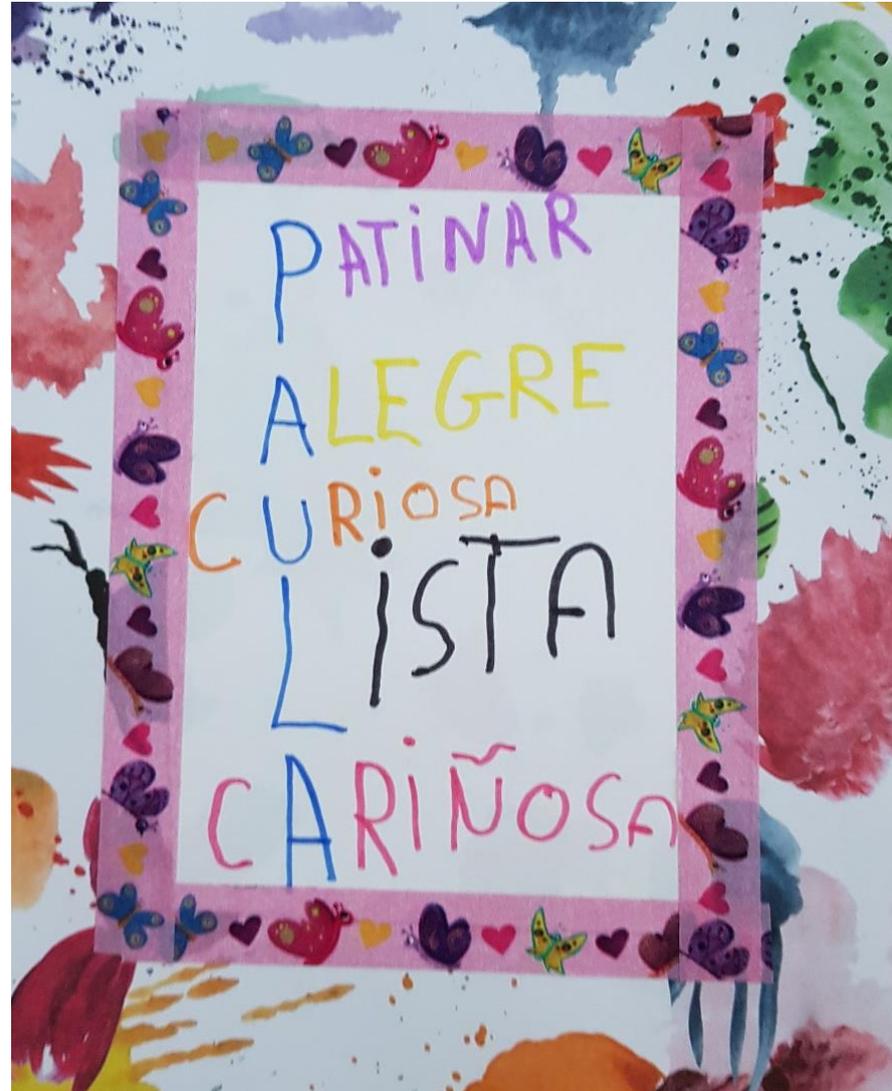
Coach Educativo y Familiar - Psicopedagoga



Entrenamiento Mental *Brain Gym*

Trabajar el nombre

Mónica González
COACH INFANTIL



actívate familia

orientación y ayuda de 0 a 16 años

El objetivo fundamental es sentir.

Estas y otras pueden ser algunas situaciones que pueden producirse:

- Cuando se sienten enfadados y necesitan tranquilizarse.
- Cuando quieren relajarse y observar cómo se sienten por dentro.
- Cuando les apetece o hay que descansar.
- Cuando sienten necesidad de estar solos.
- Cuando quieren dar o recibir amor: abrazos, masajes, lectura de cuentos.
- Cuando les apetece respirar conscientemente.
- Cuando necesitan solucionar un conflicto (con un hermano, con un amigo, ...)

No podemos enseñar algo que nosotros mismos no practicamos.

Enseñar a nuestros a tranquilizarse es darles una herramienta que les va a ayudar a conocerse a si mismo y que les va a hacer más libres y felices.

¿Hay mejor regalo que les podamos dar?



GRACIAS

Mónica González
COACH INFANTIL

.....
Coach Educativo y Familiar - Psicopedagoga



Facebook: <https://www.facebook.com/monicagonzalezcoach>

Teléfono: 639 300 942

Linkedin: <http://es.linkedin.com/in/monicagonzaleztrigo>

Web: www.monicagonzalezcoach.com

Correo: hola@monicagonzalezcoach.com

Instagram: monicacoachinfantil