

## Taller mindfulness

- **DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:** la multitarea a la que acostumbramos a estos niños y niñas, les produce a menudo mucho estrés, tensiones, esto produce que no se puedan centrar en sí mismos sino que constantemente tengan una mirada hacia fuera de sí mismos. Con este taller proponemos la consecución de efectos beneficiosos en la atención, las habilidades sociales, la gestión autónoma de las emociones, la tolerancia a la frustración, el desarrollo de las funciones ejecutivas (mayor planificación, reflexión, memoria, etc.), disminución del estrés, resolución de problemas e incluso reducción de las conductas que pueden causar problemas. De esta manera trabajaremos la meditación, mandalas, la respiración consciente,...
- **TEMPORALIZACIÓN:** sesiones de 1 hora
- **RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS:** material en fichas, música, aula y patio; posibilidad de realizar alguna salida al entorno
- **DESTINATARIOS:** padres y madres del alumnado

haz silencio y  
**escúchate**  
by muxotepotolobat



**Presupuesto:**

*A consultar según  
nº de grupos  
Mínimo 1 hora de  
Duración por grupo*