

12

## Motivos para aprender Mindfulness para niños, método Eline Snel

1



### Músculo de la atención

Hay evidencia neurocientífica que indica que tras unas semanas de entrenamiento mejora la atención y aumenta la generosidad en los niños y jóvenes.

2



### Dr. Jon Kabat-Zinn MBSR

Entrenamiento basado en MBSR (investigado científicamente) y adaptado a niños y jóvenes por Eline Snel. Cuatro grupos de edad: 4-7 años, 8-11 años, 12-14 años, 15-19 años, cada uno con su manual.

3



### Desde el 2009

Un método creado desde la experiencia y la práctica probado en escuelas, institutos y centros de salud mental durante años, antes de su presentación en el 2009.

4



### Método internacional

Se enseña en Holanda, España, Francia, Alemania, Bélgica, Gran Bretaña, EE.UU., Latinoamérica, Hong Kong... Más de 10,000 niños se han beneficiado del programa. Materiales en español.

5



### Calidad instructores

Para certificarse en el método Eline Snel hay que cumplir unos requisitos mínimos: MBSR, retiro de silencio, formación presencial de 6 días, piloto supervisado y memoria.

6



### Familia

Metodología para toda la familia. Las madres y padres pueden acompañar a sus hijos con las actividades propuestas en los libros y los audios con meditaciones guiadas para hacer en casa.

7



### Libros

Eline ha escrito dos libros para familias: "Tranquilos y atentos como una rana", traducido a 18 idiomas, publicado en 33 países, 500.000 copias vendidas, y "Respirad".

8



### Instructores España

La comunidad de instructores del método Eline Snel en España organiza encuentros y días post-académicos y cuenta con el apoyo del equipo de AMT en España, Sloyu.com

9



### Eline Snel

Eline Snel es un referente internacional en la enseñanza de Mindfulness para niños y jóvenes. Su libro en EEUU ha sido prologado y recomendado por Jon Kabat-Zinn.

10



### Formarse España

Para profesionales del entorno de la educación y la salud infantil; formación de 6 días en España y en español. Se explora el método, la indagación y su propia práctica de mindfulness.

11



### Madres Padres

Mindfulness en la Educación (MEE) es el programa de mindfulness para madres y padres creado por Eline Snel para aprender técnicas de atención y crear una relación sana con tus hijos.

12



### Colegios

Colegios en varios países han integrado el método Eline Snel en su curriculum escolar. Acompañamos a los centros para crear una estrategia y diseñar un plan de pasos y de formación adecuada a su modelo educativo.