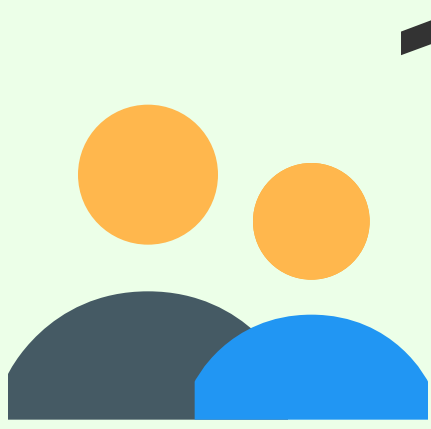


S L O Y U M I N D F U L N E S S



10

CLAVES PARA EDUCAR CON MINDFULNESS para MADRES, PADRES y EDUCADORES

1. Prestar atención

Presta atención a los pensamientos, emociones y sensaciones corporales, propios y de los niños, y aprende a responder a ellos, en vez de reaccionar. Aprende a reconocer tu propia impulsividad.

2. Ser el ejemplo

Empieza por ti mismo, se el ejemplo: cuidarse, no reaccionar, comunicación no violenta, tener claro tus prioridades... "A los niños les cuesta escuchar, pero les va muy bien copiar."

3. Tiempo de calidad

Tiempo de calidad. Bajar el ritmo acelerado de vida o de la clase, priorizar más al momento y crear espacios y tiempo para estar juntos sin prisas

4. Desarrollo talento

Ayuda a los niños a desarrollar sus talentos en vez de enfocarte en corregir sus puntos débiles. ¡Felicítales por lo que hacen bien y ánimalos a que exploren sus límites!

5. Comunicación

Comunicación consciente. Aprender a escuchar activamente y a comunicar sin violencia. Las claves: respeto, igualdad, honestidad, autenticidad, coherencia...

6. Meditaciones

Darles acceso a herramientas básicas para entrenar el músculo de la atención y de la amabilidad (meditaciones guiadas, técnicas de relajación, cuentos y metáforas...)

7. Criterio propio

Pon atención en no traspasar a los niños tus creencias limitantes y asuntos sin resolver, le impedirán desarrollar un criterio propio, basado en su experiencia, y tomar decisiones adecuadas para si mismo.

8. Imperfección

No existen los padres o profesores perfectos. Hazlo lo mejor que sepas y puedes está perfectamente bien así... No te compares con los demás ni te dejes influir por comentarios tóxicos o hiper-críticos.

9. Aceptación

Cada niño es único y requiere un acompañamiento único. Ábrete a aceptarle y amarle tal y como es, y no por lo que desearías que fuera. Celebra sus logros según sus capacidades e intereses y no por los tuyos.

10. Compasión

Ofrece cariño y compasión, a ti mismo y a los niños, sobre todo en situaciones difíciles; una conducta difícil (¡también la tuya!) muestra que algo no va bien y no sabemos resolverlo.

¿Dónde puedo aprender Mindfulness?

Hay una gran oferta de cursos de Mindfulness en España que te permiten aprender las técnicas de atención y meditación e integrar conocimientos imprescindibles sobre uno mismo (emociones, pensamientos, consciencia corporal...).

[Sloyu.com](http://sloyu.com) ofrece para este fin en los alrededores de Barcelona tanto programas para adultos (MBSR, Educar con Mindfulness) como programas para niños de 5 a 19 años (Método Eline Snel).

Más información en: <http://sloyu.com/cursos/>



DONDE TE LLEVEN TUS ALAS