

Pinta el dibujo de forma en que más te guste puede servir como un breve espacio de relajación para ti



¿Qué es el mindfulness para ti según la imagen de al lado?

Como implementarías la meditación en clases

* Mindfulness para niños

Qué es el
mindfulness



Se trata de la toma de conciencia del aquí y el ahora, del momento presente. En numerosas ocasiones estamos preocupados por el pasado y por el futuro y olvidamos disfrutar del ahora.

Beneficios del mindfulness para niños



Mejora la concentración y la atención

Contribuye al bienestar personal



Fomenta la relajación



Mejora el ajuste con uno mismo



Reduce la tensión y el estrés

Mejora las relaciones



Contribuye a un sano desarrollo



Pueden conectar con sus emociones

