

EDUCACIÓN EN FAMILIA VS CORONAVIRUS

PLAN DESDE EL 27 DE ABRIL AL 3 DE MAYO



Buenos días, ya estamos aquí con un nuevo plan.

Pensamos que todo lo que hagamos en casa va a ayudar a todos (mayores y pequeños) a llevar mejor esta situación.

En esta semana os proponemos trabajar Mindfulness. Son técnicas de relajación, meditación y concentración que se pueden adaptar a todas las edades.

Las actividades que os propongo esta semana llevan tiempo de preparación, pero el resultado final es muy satisfactorio.

Disfrutar de este tiempo de preparación, muchas veces lo mejor está en el camino.

Que tengáis una buena semana.

Un saludo

M^a Paloma López Martín

Concejala de Mujer e Igualdad



EDUCACIÓN EN VALORES

Semana del 27 de abril al 3 de mayo

▶ CREAMOS NUESTRO PROPIO MUSEO DE ARTE

- ▶ Nuestro artista invitado hoy es: Miró
- ▶ 1º - Debemos investigar un poco sobre su vida para explicárselo a los más pequeños de la casa. Para ello, os dejo un link donde se explica la obra de Miró para los niños:

<https://www.youtube.com/watch?v=-Zp7Du1ckaY>

- ▶ 2º - Hacemos un recorrido por sus obras más importantes. En el siguiente link las podéis ver:

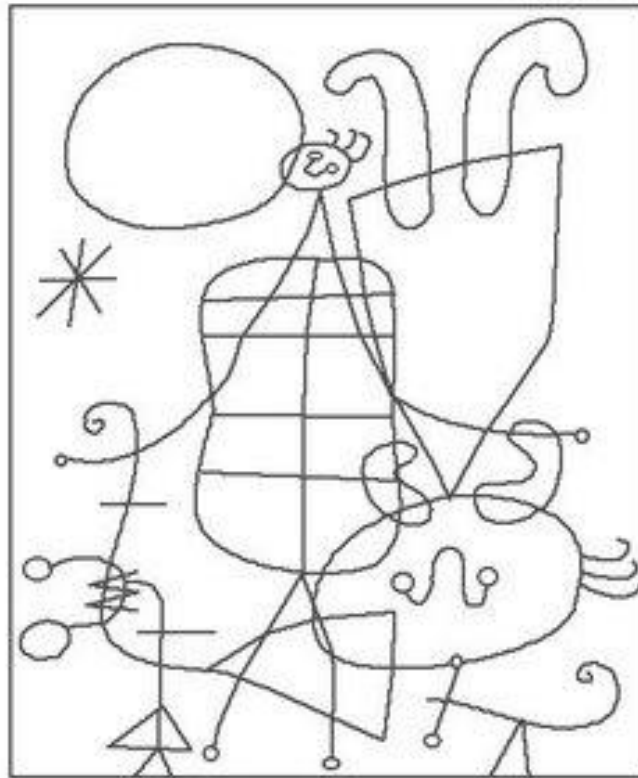
<https://www.youtube.com/watch?v=IGtM1gl0HOY>

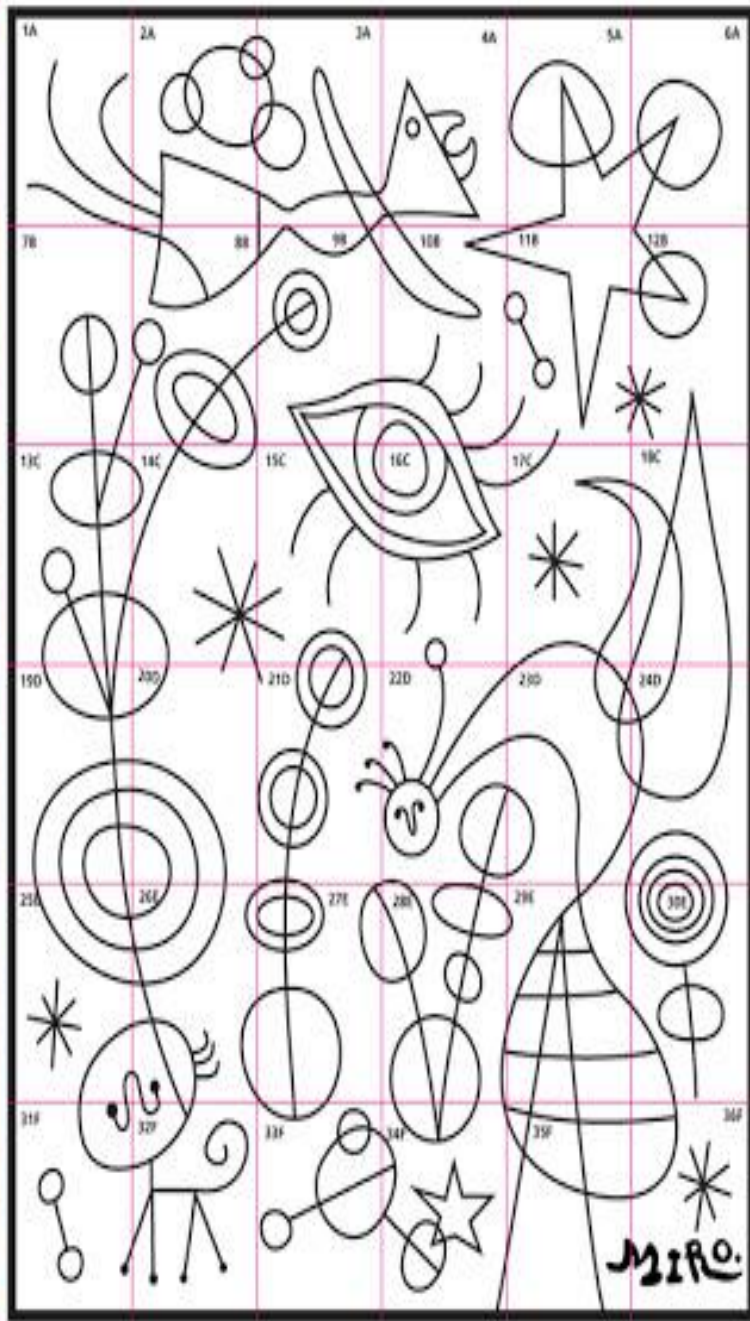
- ▶ 3º- Ahora tenéis que elegir cada uno la obra que queréis pintar. En las siguientes páginas tenemos unos ejemplos. Podréis ver el original a color y luego un modelo para colorear:





Joan Miró





48" x 60" completed dimensions



▶ CONOCEMOS "MINDFULNESS" COMO FILOSOFÍA DE VIDA

- ▶ El **Mindfulness** puede considerarse una filosofía de vida que incluye la práctica de la **meditación**. Juntamente a varias técnicas de relajación, su apogeo es reciente. A pesar de que muchas personas dicen que realizan meditación, es en ocasiones un concepto equívoco, por tanto antes de hablar del Mindfulness debemos aclarar qué es la meditación.
- ▶ La **meditación** es una actividad intelectual en la que **se busca lograr un estado de atención centralizada en un pensamiento o sentimiento** (felicidad, tranquilidad, armonía), un objeto (una piedra), la concentración propiamente dicha, o algún elemento de la percepción (los latidos del corazón, la respiración, el calor corporal...). Este estado se recrea en el momento presente y pretende liberar la mente de pensamientos nocivos.
- ▶ Como el Mindfulness tiene tanto que ver con el modo en el que manejamos nuestro foco atencional, **también se lo llama *atención plena***.

Extracto de artículo publicado en la revista digital "psicologíaicamente.com - ¿Qué es el Mindfulness?"

A continuación os presento una serie de actividades para iniciarse en esta técnica.
Ideal para hacerlas con niños





▶ **Actividad 1: Escucha la campana**

- ▶ En este ejercicio trataremos de escuchar el sonido de un instrumento hasta que deje de sonar. Para esta actividad debemos utilizar instrumentos con una gran vibración como un cuenco tibetano, un armonizador o una campana.

▶ **Actividad 2: Quietos como una rana**

- ▶ Se trata de que los niños y las familias mediten imaginando que son ranas y adopten su postura. De esta forma concentrarán su atención en respirar y en cómo aumenta y disminuye su tripa.
- ▶ Todo ese rato se conseguirá que estén atentos y centrados en su respiración
- ▶ En el vídeo que se muestra a continuación podéis seguir esta actividad:
https://www.youtube.com/watch?v=Sku_zQ_gl0s

▶ **Actividad 3: Práctica con un amigo que respira**

- ▶ Para los pequeños de la casa, la instrucción de simplemente “parar atención a la respiración” puede ser difícil de comprender. Este ejercicio fue inventado por Daniel Goleman, quien validó científicamente sus beneficios.
- ▶ Consiste en que el niño elija un peluche o muñeco, y lo ponga sobre su barriga estando tumbado. Entonces debe focalizar su atención en el subir y bajar del animal en el entrar y salir del aire. Para los mayores también es válido este método para focalizar la atención.
- ▶ Para ayudar con la explicación para los peques, os dejamos este enlace a un cuento que les va a encantar: <https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>

- ▶ *Para aquellos mayores que queráis profundizar en este tema os dejamos una iniciativa que ha puesto en marcha la Comunidad de Madrid junto con un grupo de expertos en Mindfulness.*
- ▶ *Esperamos que todo ello os ayude a pasar mejor este confinamiento.*



TODOS LOS DIAS DE 18H A 19H COMO UNA ACCIÓN COLECTIVA, APOYADA DESDE LA OFICINA DE SALUD, MENTAL DE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD DE LA CAM NOS REUNIMOS ON LINE PARA VERNOS, ESCUCHARNOS Y ENTRENAR JUNTOS EN **PRÁCTICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL BASADA EN MINDFULNESS.** QUEREMOS ENTRENAR JUNTOS RECURSOS INTERNOS PARA FORTALECER NUESTRA RESILIENCIA ANTE LA CRISIS GENERADA POR LA PANDEMIA COVID-19. **SE TRATA DE ENTRENAR ESPACIOS DE CALMA INTERNA EN MEDIO DE LA TORMENTA.**

VOLVIENDO A CASA JUNTOS



"Fuerzas más allá de tu control pueden arrancarte todo lo que posees excepto una cosa, tu libertad para elegir como responder ante la situación. Tu no puedes controlar lo que te ocurra en la vida pero siempre puedes controlar lo que sientes y lo que haces sobre aquello que te ocurre" VICTOR FRANKL

Un equipo de profesores cualificados para ofertar diferentes programas estandarizados de Mindfulness se han puesto de acuerdo para guiar cada sesión de práctica. (*Profesor de programas de Mindfulness; **Profesor de programa de Mindfulness & Profesional sanitario)

María Alonso Maynar, Blanca Amador Sastre**, Ana Arrabe*, Carmen Bayón Pérez**, Estrella Fernández **, Alberto Fernández-Lir**, Carola García Díaz*, Jesús Garzón de la Iglesia**, Gaëtane Hermans*, Ainoa Muñoz San José**, Teo Luna*, Guillermo Myro Domínguez**, Ángela Palao Tarrero**, Manuel Paz Yepes**, Beatriz Rodríguez Vega**.**

Solo tienes que bajarte la aplicación zoom, Luego pinchar en este enlace [Volviendo a casa Juntos](#) y esperar unos instantes a que el anfitrión de la reunión te de paso.



SaludMadrid

Imagen © Luis Iguitigaray - Diseño © Gaëtane Hermans

Comunidad de Madrid

