

FACILITADOR EN  
MINDFULNESS PARA  
NIÑOS Y JÓVENES



DIRIGIDO A  
PROFESIONALES,  
EDUCADORES Y  
PADRES

*"Educar la mente sin educar  
el corazón, no es educar"*  
*Aristóteles*

### ¿De qué se trata el Programa de Formación: Facilitador de Mindfulness para niños y jóvenes?

La invitación es a vivir una profunda experiencia de aprendizaje, especialmente diseñada por el Equipo de SatiKids, dirigido a Educadores, Padres y Profesionales. De la mano de excelentes profesionales, acompañaremos a los participantes a que ellos mismos puedan vivenciar el Mindfulness en sus vidas. Una vez que han cultivado sus propias experiencias como adultos, es más fácil y efectivo poder compartirlas con los niños y jóvenes. Durante un período de 8 semanas trabajaremos sobre las 3 principales áreas del desarrollo del Programa para aprender de forma didáctica como enseñar a los niños y adolescentes a cultivar la atención plena a través del Mindfulness, reconocer sus principales valores, elevar su autoestima, relajar su mente y cuerpo, y regular de forma amable sus emociones.



### ¿Por qué la Educación en Valores?

Porque podemos estar ayudando a los niños y jóvenes a conocer, pensar y reflexionar sobre los diferentes valores y las implicancias prácticas de expresarlos en relación con si mismos, los demás, su entorno y el mundo en general. Cuando los niños aprenden sobre sus valores, se dan cuenta de lo que los hace únicos y diferentes a todos los demás. Ellos pueden experimentar por si mismos el valor de la sinceridad, el respeto, la perseverancia, la capacidad de perdonar o la amistad. Así mismo, los estamos inspirando para que elijan sus propios valores personales, sociales, morales y espirituales.

### ¿Por qué la Educación Emocional?

La Educación Emocional es la habilidad de reconocer, manejar y expresar de una forma consciente lo que sentimos en nuestro mundo interior. Es una habilidad poderosa que puede ayudar a los niños y jóvenes a conocer mejor sus reacciones, sobreponer sus desafíos y construir relaciones sanas con ellos mismos y con los demás. Cuando estén ante sentimientos de enojo, frustración, miedo o vergüenza, lo verán como algo natural y podrán manejarlo con mayor sabiduría.



## ¿Por qué la Educación en Mindfulness?

Los niños y adolescentes de hoy suelen estar muy estresados por la cantidad de exigencias de la vida moderna. Les cuesta relajarse, concentrarse, estar tranquilos y no pueden parar de fabricar preocupaciones. Suelen sufrir de déficit atencional, arranques de ira, hiperactividad y dificultad para dormir. El mindfulness es una práctica que puede ayudarlos a conectar con sus sentimientos y emociones de una manera amable y compasiva. Les enseña a respirar y poder relajarse mental y físicamente con facilidad, para poder dar una mejor respuesta a lo que sea que estén sintiendo.

### ¿Qué sería diferente al aplicar el Programa?

**En más rostros,**  
veríamos expresiones del amor, felicidad y libertad en los niños y jóvenes.

**En más aulas,**  
veríamos respeto, generosidad y vínculos más saludables, que resultarían en más colaboración y compromiso.

**En más escuelas,**  
descubriríamos alumnos y maestros trabajando más unidos, con sentimientos de confianza y colaboración.

**En más familias,**  
veríamos mejor entendimiento entre Padres e hijos, cultivando relaciones más empáticas y compasivas.





## Características del programa

- Entrenamiento presencial
- 1 encuentro por semana de 2hs. durante 8 semanas
- Se entregarán grabaciones de audio de las meditaciones realizadas en clase
- Un cuaderno de trabajo para registrar las reflexiones y descubrimientos que vayan surgiendo durante el programa.
- El libro "Guía práctica de Mindfulness para niños"

## Temas del programa

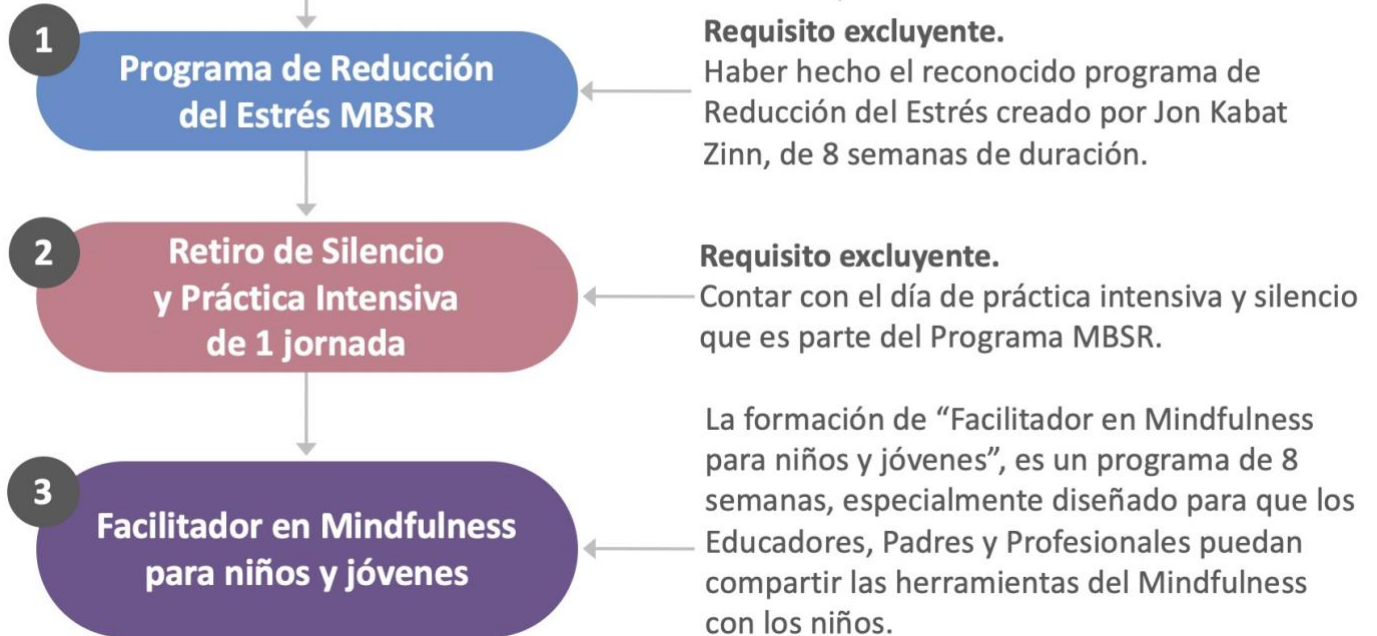


## Requisitos de participación

Para poder participar de la formación "Facilitador en Mindfulness para niños y jóvenes", es requisito **haber realizado el Curso de Reducción del Estrés basado en Mindfulness de 8 semanas + el retiro de 1 día**, facilitado por algún profesional o institución que esté basada en el programa MBSR de Jon Kabat Zinn.

Existe la posibilidad de realizar el Curso de Reducción del Estrés basado en Mindfulness MBSR + el Retiro de 1 día en Espacio Sati, en el caso que no cuentes con dicho requisito.

## REQUISITOS PARA PARTICIPAR DE LA FORMACIÓN “FACILITADOR EN MINDFULNESS PARA NIÑOS Y JÓVENES”



### Certificado que recibirá



Si al final del programa ha concurrido a todas las clases y ha hecho los trabajos propuestos, recibirá un certificado de “Facilitador en Mindfulness para Niños y Jóvenes”. Este certificado lo habilita a compartir sus aprendizajes con sus alumnos, hijos o pacientes. **No habilita** a dictar o formar a otras personas en el Programa de Facilitador en Mindfulness para Niños y Jóvenes.

## Nuestro Equipo

Jimena Velázquez



Madre, Educadora y Meditadora. Es Instructora especializada en Mindfulness para niños y jóvenes, capacitada con el Método "La Atención Funciona" de Eline Snel. Trabaja junto a Silvio Raij, organizando y coordinando todas las actividades del Espacio Sati. Trabajó como coordinadora del Espacio Om+, junto a la Terapeuta Nicole Babat. Trabajó como Educadora preescolar y en un Jardín de Infantes durante 8 años.

Silvio Raij



Director del Espacio Sati, dedicado al crecimiento y desarrollo de las personas. Autor de 4 libros de crecimiento personal y mindfulness. Instructor de Mindfulness Nivel 1 acreditado en Brown University, NY. Instructor certificado del Programa de Mindfulness para niños y adolescentes "La atención funciona", de Eline Snel. Coach Ontológico certificado en Newfield Network.

Natalia Larrañaga



La vocación de Natalia es ayudar a las personas en el autoconocimiento para que puedan descubrir sus cualidades y desarrollarse como seres felices. Es madre y meditadora. Es Instructora certificada en Mindfulness para niños, por el método "La Atención Funciona" de Eline Snel. Es profesora de Yoga para niños y jóvenes, del Instituto de Yoga, Educación y Arte Govinda Mandala.

## Nuestro Espacio Sati Gonzalo Ramirez 1329

