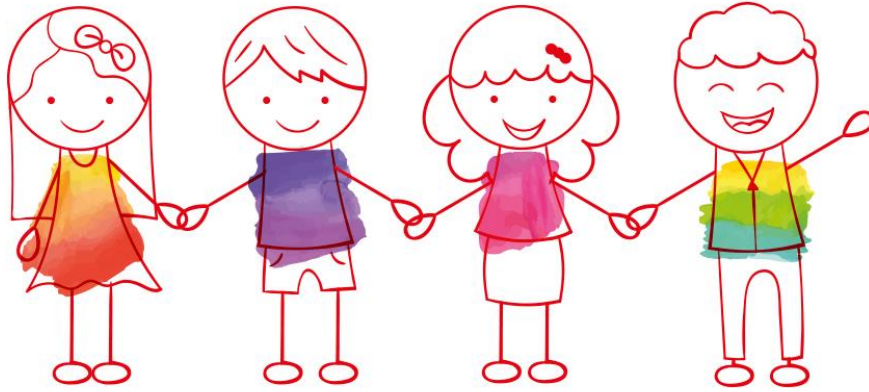


CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS PARA NIÑOS



CONTENIDO DEL TALLER

MÓDULO 1. MINDFULNESS Y RELAJACIÓN

SESIÓN 1:

- ✓ Entrega de dossier con el material de las sesiones del módulo 1 a los padres.
- ✓ Dinámica – juego de presentación del grupo.
- ✓ ¿Qué es el mindfulness?
- ✓ Entrenando la respiración
- ✓ Meditaciones:
 - Quietos como una rana.
 - La ranita.
- ✓ Tareas para casa.

SESIÓN 2:

- ✓ Meditación:
 - Atención a la respiración.
- ✓ Fomentar la curiosidad con la atención.
- ✓ Entrenando la atención.
- ✓ Los límites. De tu cabeza a tu cuerpo.
- ✓ Meditación:
 - El ejercicio del espagueti.
- ✓ Tareas para casa.



SESIÓN 3:

- ✓ El cuento de la ardilla enferma.
- ✓ El termómetro.
- ✓ Cuento: Respira. Reflexiones posteriores.
- ✓ Meditación:
 - Quietos como una rana.
- ✓ Tareas para casa.

SESIÓN 4:

- ✓ Se avecina tormenta. Nuestro tiempo interno.
- ✓ Meditación:
 - El botón de la pausa.
- ✓ El parte meteorológico personal.
- ✓ Meditación:
 - Primeros auxilios para sentimientos desagradables. Un lugar seguro.

CRONOGRAMA MÓDULO 1. MINDFULNESS Y RELAJACIÓN.

ENERO						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 Inicio Curso. Grupo 1. Sesión 1.	12 Inicio Curso. Grupo 2. Sesión 1.	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 Grupo 1. Sesión 2.	26 Grupo 2. Sesión 2.	27
28	29	30	31	1	2	3
FEBRERO						
4	5	6	7	8 Grupo 1. Sesión 3.	9 Grupo 2. Sesión 3.	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 Grupo 1. Sesión 4.	23 Grupo 2. Sesión 4.	24
25	26	27	28			



MÓDULO 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

SESIÓN 5:

- ✓ Cuento: El monstruo de colores.
- ✓ El teatrillo de las emociones.
- ✓ Mi árbol.

SESIÓN 6:

- ✓ Música, pintura y emociones.
- ✓ Juego “soy tu”.

SESIÓN 7:

- ✓ Sesión con los padres.

SESIÓN 8:

- ✓ Mímica de las emociones.
- ✓ Cuento: Cinco minutos de paz.
- ✓ Dibujo dictado.



CRONOGRAMA MÓDULO 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

MARZO						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8 Grupo 1. Sesión 5.	9 Grupo 2. Sesión 5.	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 Grupo 1. Sesión 6	23 Grupo 2. Sesión 6.	24
25	26	27	28	29	30	31
ABRIL						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12 Grupo 1. Sesión 7	13 Grupo 2. Sesión 7.	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
ABRIL-MAYO						
29	30	1	2	3 Grupo 1. Sesión 8.	4 Grupo 2. Sesión 8.	5



MÓDULO 3. GESTIÓN EMOCIONAL

SESIÓN 9:

- ✓ El cerebro en la palma de la mano.
- ✓ Relajación:
 - El cubito de hielo.
- ✓ La tortuga sabia. Autoinstrucciones para solucionar conflictos.

SESIÓN 10:

- ✓ Las 10 piedras de la respiración.
- ✓ El cuento de la tortuga.
- ✓ Estrategias para gestionar el enfado I.

SESIÓN 11:

- ✓ Laberintos de meditación.
- ✓ Estrategias para gestionar el enfado II.
- ✓ Despedida y cierre del taller con los niños.

SESIÓN 12:

- ✓ Sesión final con los padres.
- ✓ Cierre del curso y despedida.



CRONOGRAMA MÓDULO 3. GESTIÓN EMOCIONAL

MAYO						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3 Grupo 1. Sesión 8.	4 Grupo 2. Sesión 8.	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17 Grupo 1. Sesión 9.	18 Grupo 2. Sesión 9.	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31 Grupo 1. Sesión 10	1 Grupo 2 Sesión 10.	2
JUNIO						
				31 Grupo 1. Sesión 10.	1 Grupo 2. Sesión 10.	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14 Grupo 1. Sesión 11.	15 Grupo 2. Sesión 11.	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28 Grupo 1. Sesión 12.	29 Grupo 2. Sesión 12.	30