

‘Mindfulness’ para niños, en la ludoteca de A Rúa

La Región | 20 de Marzo de 2017



Victoria Ambrós, en el taller celebrado en A Rúa.

En abril, el espacio rués organizará otro taller para potenciar la creatividad de los niños, mediante la Torre de Montessori

El taller de "mindfulness", una disciplina que también es conocida por atención plena, desarrollado en la ludoteca municipal de A Rúa con el cupo máximo de inscripciones, veinte inscritos. En él participaron padres y educadores, que se anotaron para conocer una nueva técnica que les puede ayudar a mejorar la educación de sus hijos y alumnos.

Las prácticas fueron impartidas por Victoria Ambrós Domínguez, del Programa Destrés, quien explicó a padres y profesores las técnicas que ayudarán a sus hijos y alumnos a mejorar su concentración o prestar más atención durante las clases y con ello facilitar sus estudios.

El "mindfulness" tiene su origen en antiguas prácticas de meditación, como son la Zen y la vipasana. Su práctica se basa fundamentalmente en el desarrollo de la atención mental y la relajación. Lo explicó Victoria Ambrós, quien destacó que uno de los mayores problemas que tienen los niños es la hiperactividad. Además, la atención plena ayuda a "gestionar la actividad física y mental, así como las emociones".

El taller impartido ayer fue una introducción a la conciencia plena. Tuvo cuatro horas de duración, un tiempo que la profesora consideró escaso. "Hacen falta ocho semanas de prácticas", dijo Victoria Ambrós. Explicó que en estos dos meses, los participantes practican todas las semanas un aspecto distinto, lo que les permite asimilarlos más fácilmente.

"El objetivo es entrenar a la mente a focalizar en el momento presente", añadió la profesora del taller. Para ello, los impulsores de la disciplina beben en las fuentes de la meditación. Practican la respiración y también la atención plena, siempre buscando aumentar la concentración en el momento actual.

Otro taller promovido por la ludoteca municipal de A Rúa, aunque este fijado para el 15 de abril, y tratará de potenciar la creatividad mediante la Torre de Montessori, en alusión a la primera mujer italiana que logró el doctorado en medicina. La técnica está dirigida a los más pequeños y, por medio de cubos, ayuda a mejorar sus conceptos de tamaño y volumen, el sistema decimal o la concentración, entre otros aspectos. En este caso, la actividad será impartida por Educa Flash.

Puede ver este artículo en la siguiente dirección <http://www.laregion.es/articulo/valdeorras/mindfulness-ninos-ludoteca-rua/20170320092628694972.html>

© 2017 La Región

La Región

© La Región S.A.

Contenidos con licencia [Creative Commons](#)

opennemas | POWERED BY OPENHOST