

## Los alumnos de 6º del CEIP María Montessori realizan un curso de Mindfulness

**D**urante el segundo trimestre del curso, los alumnos de 6º de Educación Primaria del CEIP María Montessori han asistido a un programa de Mindfulness, impartido por Diana P. Marina, fundadora de la Escuela de Mindfulness, Meditación, y especialista en Mindfulness.

El programa tiene como principal objetivo ayudar a que los niños crezcan interiormente. Durante las ocho sesiones que ha durado el curso, los niños han desarrollado su capacidad de atención y concentración, a través de historias y prácticas que estimulan su interés y avivan su fantasía. Temas como “La concentración”, “El cuerpo y los sentidos”, “Paciencia, confianza y soltar”, “El maravilloso mundo de los pensamientos”, “Los sentimientos” o “La felicidad”, entre otros, han servido para cultivar, además, cualidades como la amabilidad, la gratitud, la ecuanimidad, la resiliencia y la calma.

Aprendiendo a observar y a interpretar de una forma amable



el paisaje interno y externo de sus experiencias, pueden manejar mejor las situaciones que se presenten y tienen una visión clara de lo que como seres humanos se podrán encontrar en el transcurso de su vida, ya sean penas o alegrías.

## Mindfulness en Acción - Experiencias 2017-18

Este curso 2017-18 [Meditación](#) se ha acercado al colegio para compartir mindfulness con varios grupos de niños de Educación Primaria. Estas han sido algunas de las experiencias:

- **María Montessori – febrero-abril 2018:** En colegio María Montessori los niños de 6º de Educación Primaria han recibido un curso de mindfulness de 8 semanas en horario escolar. Los viernes, cada grupo de 6º han tenido una clase de Mindfulness. Puedes ver la descripción del curso en la publicación en el periódico local y **algunos testimonios** de los protagonistas de la experiencia.

### Gracias al curso he aprendido ...

... “a tranquilizarme cuando estoy enfadado”  
 ... “que me pongo un poco nervioso, pero también tranquilo, sinceramente lo haría otra vez”  
 ... “a relajarme, confiar en mí misma, concentrarme y saber la realidad de las cosas”  
 ... “a relajarme y sentir como soy”

### El curso me ha parecido ...

... “muy necesario para mí”  
 ... “emocionante, conmovedor, ha molado bastante”  
 ... “muy bien, porque la atención la usamos continuamente en nuestra vida”



*CEIP El Coto - octubre 2017-mayo 2018.* En el colegio público El Coto ha tenido lugar un curso anual de mindfulness, combinado con prácticas de yoga, en modalidad extraescolar, dirigido a los alumnos y alumnas de educación primaria. A lo largo de distintas actividades y juegos, los niños han entrado en contacto con las prácticas milenarias del yoga y la meditación, tan complementarias para dedicar una hora a estar presentes, atentos y a desarrollar nuestra conciencia corporal.

En continua formación, este año MeditAcciôn se ha certificado como **Instructor Juvenil de Mindfulness por la AMT**, con gran entusiasmo por compartir esta práctica por los muchos beneficios que puede reportar a jóvenes y adolescentes. Consulta nuestra web: [www.meditaccion.es](http://www.meditaccion.es) para conocer todos los cursos y talleres abiertos y otras formaciones.

