



MINDFULNESS

TALLER “FAMILIAS ALERTA”

El Servicio de Prevención de Adicciones del Ayuntamiento de Laudio ofrecerá en mayo el taller **“Familias alerta”** dirigido a alumnado de 5 años y sus familias.

En el taller se trabajará la identificación y el manejo de emociones y el entrenamiento en Mindfulness mediante diferentes dinámicas y actividades. El taller no se limitará al aula y las familias podrán participar también junto al alumnado en tres sesiones.

Los objetivos principales del taller son:

- Generar un espacio lúdico y de no juicio.
- Desarrollar recursos que fomenten habilidades emocionales básicas.
- Promover un espacio de atención focalizada y sostenida para generar hábitos de presencia, el “aquí y ahora”.
- Fomentar actitudes cooperativas, estableciendo relaciones respetuosas y cuidadosas.
- Incrementar la concentración, mejorando la calidad de la atención y la capacidad de escucha.
- Fomentar la creatividad y la focalización sensorial.



SESIONES CON LAS FAMILIAS

Se ofrecerán 3 sesiones para que madres y padres participen junto a niñas niños en el taller. Para ello se ofrecen dos turnos:

1er turno: Miércoles, 29 de mayo y 5 y 12 de junio.

2º turno: Jueves, 30 de mayo y 6 y 13 de junio.

Ambos turnos tendrán horario de 17:00 a 18:30 y contarán con servicio de guardería.

Para garantizar un buen funcionamiento del taller se ruega puntualidad en el horario de inicio y finalización de la sesión (en caso de no poder cumplirlo se deberá comunicar con antelación) y respeto a las personas que imparten el taller y resto de participantes, así como al material que se utilice.