





# 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 y quedan plazas aún en uno de ellos:

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

Ambos turnos se desarrollarán **en el comedor del alumnado de 4 y 5 años**, 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 al resto de participantes, así como al material que se utilice.

