



**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
CEIP HEROÍNAS DE SÁLVORA
22 de Novembro de 2016**



Sigrid Fernández Alfonso.

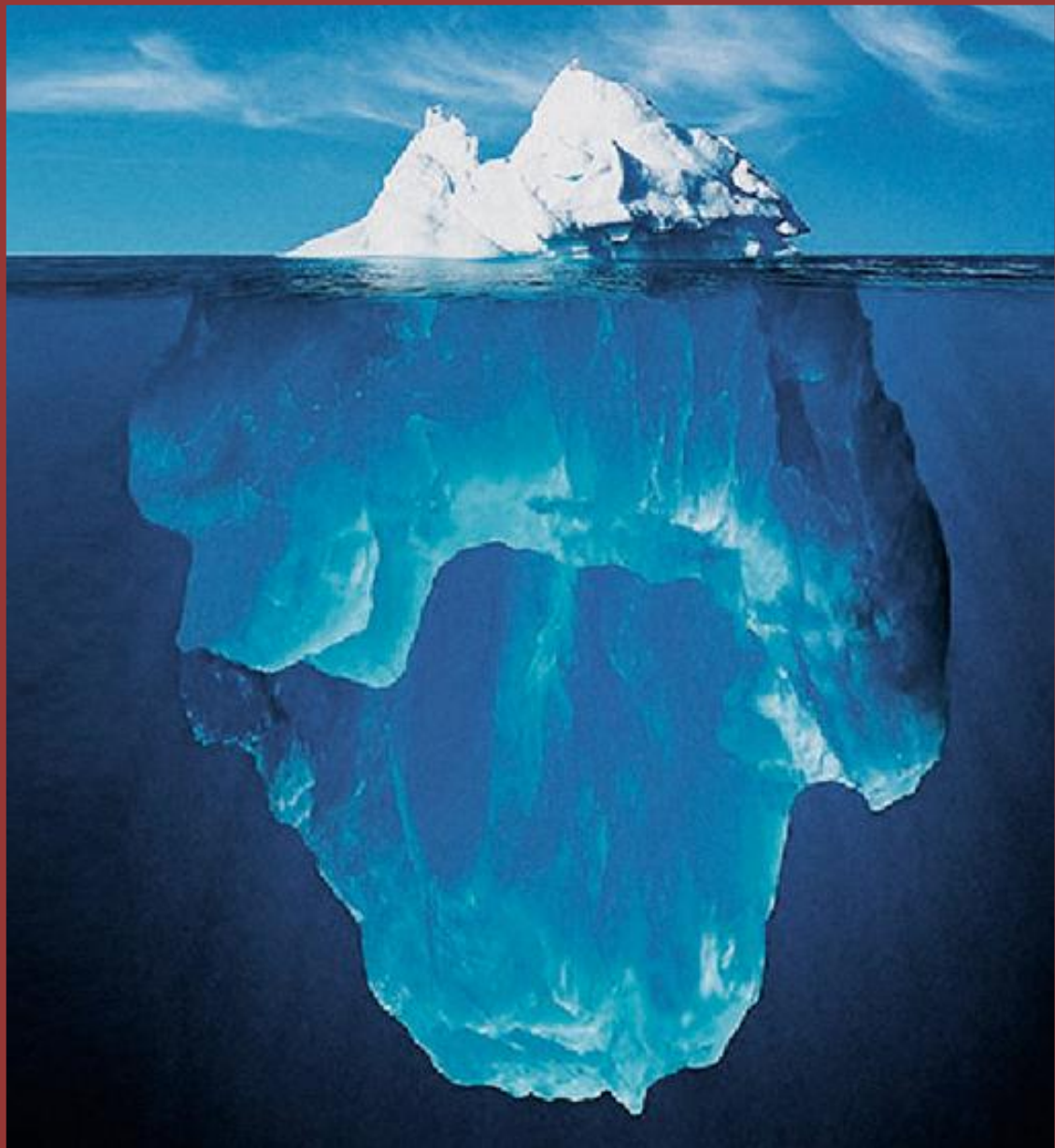
SEMENTANDO CONSCIENCIA I



CONSCIENCIA

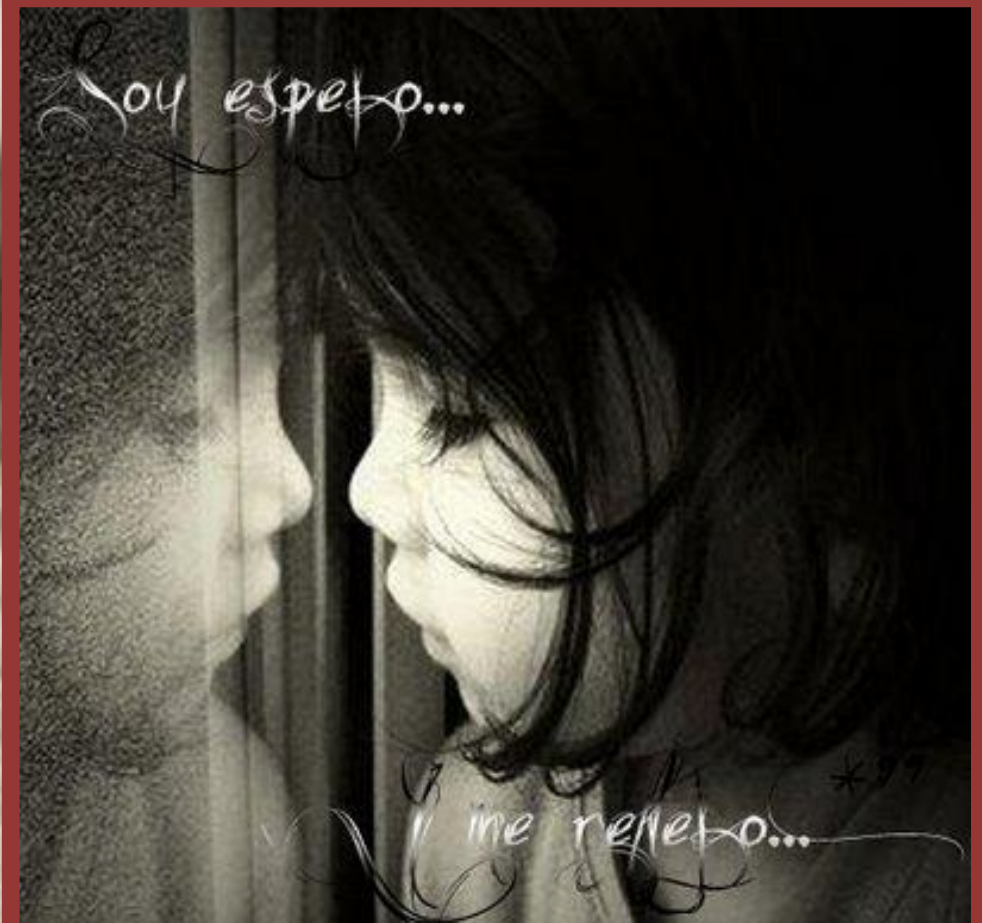


“Non hai moitos camiños. Hai moitos nomes para o mesmo camiño, e este camiño é consciencia”. Osho



**CAPACIDADE DO SER
HUMANO DE VERSE
E RECOÑECERSE A
SI MESMO.**







SUEÑO (Bei et al., 2013).

AUTOESTIMA (Tan y Martín, 2015).

ATENCIÓN (Black y Fernando, 2014).

RESPECTO CARA OS DEMAIS (Ídem).

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (Flook et al., 2010).

AUTODOMINIO E CAPACIDADE PARA CONTROLAR O PROPIO COMPORTAMENTO
(Razza, Bergen-Cico y Raymond, 2015).

TOMA DE CONCIENCIA DOS PROPIOS PROCESOS MENTALES (Flook et al., 2010).



“QUERES FACER
O FAVOR DE
CALMARTE E
RESPIRAR?”
SOLTEILLE Á
MIÑA FILLA DE
CINCO ANOS
ESTA MAÑAN”.

1,2,3, ¡Respira!
Carla Naumburg.



SEMENT ANDO

"SEMENTANDO CONSCIENCIA": INICIACIÓN AO MINDFULNESS.



Ensinar mindfulness non é como ensinar a montar en bicicleta; non se produce un momento máxico no que, de repente, todo cambia e o noso aprendizaxe xa concluíu.



“Trátase dun proceso de experimentación e de plantar as sementes axeitadas, o que nos esixe compartir e practicar una vida consciente, na confianza de que co tempo esas ideas enraizarán en el@s e crecerán”.





COMPRENDER OS RETOS DOS NOSOS/AS FILLOS/AS.

O estrés.

Xestión emocional.

Dificultades de atención.

O ESTRÉS.

É importante ter presente que calqueira situación, incluídas as que consideramos retos normais para a infancia, como cambiar de colexio, a sobrecarga horaria, as pelexas de irmáns, ver unha película de medo, as disputas no patio, despedirse dun pai que ten que marchar de viaxe,... son cuasas frecuentes de estrés na vida de un neno/a.



O ESTRÉS.

Segundo o psicólogo Richard Lazarus (1966) o estrés está relacionado coa nosa forma de relacionarnos co que sucede na vida e a nosa sensación de si podemos manexalo ou non. "Cando sentimos que somos incapaces de manexar o que está sucedendo, sexa o que sexa, estresámonos".



XESTIÓN EMOCIONAL.

O control emocional, ou a "capacidade de non reaccionar inmediatamente a todas as emocións que experimentamos, constitúe un dos maiores retos aos que se enfrentan moitos/as nenos/as".



XESTIÓN EMOCIONAL.

A capacidade de percibir, recoñecer, comprender, regular e manexar as emocións varía moito dun nen@ a outr@. Axudalos a identificar e recoñecer o que senten é fundamental para poder axudalos a estar presentes e centrados.



DIFICULTADES DE ATENCIÓN.

Presta atención!, céntrate!.., son expresión que empregamos habitualmente, sen embargo nunca lles explicamos con claridade o que é centrarse, como conseguilo e nunca lles ofrecemos oportunidades para practicalo, de tal forma que é pouco probable que melloren en esa habilidade.




MINDFULNESS OU ATENCIÓN PLENA.

Estado mental que só poderemos alcanzar por nós mesmos.

Clave: para ensinar mindfulness aos vossos/as fillos/as, debedes comezar por vós mesmos/as.



**O QUE OBTENHAS SERÁ PROPORCIONAL
A TÚA IMPLICACIÓN E COMPROMISO.**

A stack of four smooth, light-colored stones is positioned on the right side of the image. The stones are stacked vertically, with the largest at the bottom and the smallest at the top. The background consists of a sandy surface with concentric, wavy ripples that create a sense of depth and texture. The lighting is soft, casting gentle shadows and highlighting the smooth surfaces of the stones and the fine grains of the sand.

**GRAZAS
POLA VOSA
ATENCIÓN.**

DATAS DE ESCOLA DE FAMILIA

- 22 de Novembro.
- 31 de Xaneiro.
- 28 de Fevereiro.
- 28 de Marzo.
- 25 de Abril.
- 30 de Maio.

