

# **TEMARIO DEL CURSO: MONITOR MINDFULNESS PARA NIÑOS COMO ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR**

## **Módulo 00 – Antes de Empezar**

- Lección 0.- Mira este Vídeo antes de Empezar el Curso

## **Módulo 1: Mindfulness**

- Lección 1: El origen de Mindfulness
- Lección 2: Mindfulness
- Lección 3: La atención.
- Lección 4: Mindfulness y neurobiología.
- Lección 5: Disposición afectiva con Mindfulness
- Lección 6: Componentes de la atención o conciencia plena
- Lección 7: Práctica de Mindfulness
- Lección 8: Práctica formal e informal

## **Módulo 2: La Importancia de las Emociones**

- Lección 1: Emoción y mindfulness.
- Lección 2: ¿Qué es una emoción?.
- Lección 3: Clasificación de las emociones.
- Lección 4: Biología de la emoción.
- Lección 5: Gestión de las emociones
- Lección 6: La utilidad de experimentar emociones. Funciones
- Lección 7: Teorías emocionales
- Lección 8: Influencia de las emociones en el estado de salud

## **Módulo 3: La Relajación en Mindfulness**

- Lección 1: La respiración en mindfulness y Control de la respiración.
- Lección 2: Alcanzar un estado de calma: La relajación y Técnicas utilizadas
- Lección 3: La relajación progresiva
- Lección 4: Sesiones de relajación
- Lección 5: Yoga y meditación: aprende a relajarte
- Lección 6: Postura corporal: actitud durante la práctica

## **Módulo 4: Control de las emociones negativas**

- Lección 1: Control del estrés y la ansiedad.
- Lección 2: La ansiedad.
- Lección 3: Técnicas para el control del estrés y la ansiedad
- Lección 4: El conflicto
- Lección 5: Técnicas de resolución de conflictos: la negociación

### **Módulo 5: Mindfulness como Actividad Extraescolar.**

- Lección 1: Mindfulness, una actividad para aprender a gestionar las emociones en alumnos de Infantil y de Primaria.
- Lección 2: ¿Cómo se realiza y cuando y para que se utiliza?.
- Lección 3: Procedimiento, orientaciones para el Monitor de mindfulness como Extraescolar..

### **Módulo 6: Hojas de Actividades Mindfulness adaptables para un curso Extraescolar**

- AQUÍ Y AHORA: TRABAJAR EL TIEMPO CON LOS NIÑOS
- PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN DE EXPERIENCIAS Y PENSAMIENTOS
- PERCEPCIÓN SENSORIAL Y CONCENTRACIÓN AUDITIVA Y VISUAL
- COMPRENDER E IDENTIFICAR EMOCIONES
- CULTIVAR LA ACEPTACIÓN
- MEDITACIONES BREVES: RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN
- MEDITACIONES BREVES: PUNTO DE MEDITACIÓN
- MEDITACIONES BREVES: RESPIRACIÓN CONSCIENTE
- MEDITACIONES BREVES: RESPIRACIÓN Y CONCIENCIA CORPORAL
- MEDITACIONES BREVES CON VERBALIZACIONES
- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

### **Módulo 7: Referencias Bibliográficas y Bibliografía**

- Referencias bibliográficas.
- Bibliografía

### **Módulo 8 - El Método en las Extraescolares.**

- Tema 1: Importancia de los Métodos en las Actividades Extraescolares
- Tema 2: ¿Por qué es bueno que tengas un Método que se adapte a tus conocimientos?
- Tema 3: Beneficios o Importancia del Método.
- Tema 4: Ejemplo del índice del Método de Cocina Creativa.
- Tema 5: Ejemplo de dos lecciones de métodos de AAEE
- Vídeo Módulo Transversal Método
- Test Módulos Transversales Métodos

### **Módulo 9 - El Monitor en las Actividades Extraescolares.**

- Tema 1: La importancia del Monitor.
- Tema 2: Crear un ambiente diferente al de las clases habituales.
- Vídeo Módulo Transversal Monitor
- Test Módulos Transversales Monitor

## **Módulo 10 - Calendario en la oferta de las Actividades Extraescolares.**

- Tema 1: Temporalización de la presentación de las actividades extraescolares a un Colegio o Ampa.
- Tema 2: Cómo hacer llegar tu Dossier Informativo a un Colegio o tú CV a una empresa de AAEE.
- Vídeo Modulo Transversal Calendario AAEE
- Test Módulos Transversales Calendario en las AAEE

## **Módulo 11 - Primeros Auxilios**

- Lección 1- Normas generales para prestar primeros auxilios AAEE
- Lección 2- Precauciones generales para prestar primeros auxilios y Paro Cardiorrespiratorio.
- Lección 3- Hemorragias y Heridas de distinta consideración
- Lección 4- Quemaduras, Cuerpos extraños e Intoxicaciones
- Lección 5- Recuerda - Primeros Auxilios AAEE
- Test de Primeros Auxilios

## **EXAMEN DEL CURSO**

- Examen final del Curso