



PROYECTO ESCUELA DE FAMILIA



¿QUIÉNES SOMOS?

MI NOMBRE ES **ESTHER ARENAS**

Soy Diplomada en Magisterio por la especialidad de Primaria y Experta en Coaching Educativo y Mindfulness.

A lo largo de los años he crecido personal y profesionalmente formando a todos los componentes de la Comunidad Educativa:

Alumnado, docentes y padres/madres.

Es para mí un privilegio poder aportar a las familias estrategias y herramientas que os ayuden en vuestra evolución personal y en la tarea tan enriquecedora que desempeñáis como padres.



MI NOMBRE ES **MARÍA ESTHER RODRÍGUEZ**

Soy licenciada en Filología Hispánica y Experta en Coaching Personal.

Llevo disfrutando en este camino del Coaching veinte años en ámbitos de crecimiento personal con adolescentes, adultos, entre ellos padres y madres.

Siendo madre de dos niñas observo la necesidad de compartir con otras familias mi experiencia en este campo, y ojalá alguien me hubiera podido facilitar en su momento las herramientas de que dispongo actualmente para relacionarme con mis hijas desde otro lugar de consciencia.



¿QUÉ ES MINDFULNESS?

MINDFULNESS es la consciencia que emerge cuando prestamos atención, consciente e intencionadamente, a lo que ocurre en el momento presente sin juzgar.

Interiorizar esta práctica en nuestro día a día nos proporciona serenidad y nos permite afrontar las situaciones cotidianas y adversas con mayor facilidad, mejorando nuestra calidad de vida, así como las relaciones con las personas de nuestro entorno.



CARACTERÍSTICAS DE LA FAMILIA MINDFULNESS

- Una **familia Mindful** crea un entorno de seguridad y pertenencia valorando la individualidad de cada cual, convirtiéndose en un refugio en el que descansar y reponer fuerzas.
- Cultiva la interioridad.
- Da una gran importancia a la gestión de las emociones y la frustración.
- Instaaura límites saludables que ayudan al crecimiento personal.
- Toma la gratitud como una actitud habitual, enfocándose en la abundancia.
- Transforma cada situación adversa en un momento para aprender, tomando así los conflictos como parte natural de las relaciones y ocasiones para fortalecer los vínculos.
- Practica y transmite hábitos que favorecen la salud y el autocuidado físico.
- Evita los juicios y no culpa.
- Enseña a desarrollar la calma.
- Da más importancia al SER que al hacer o el tener.

OBJETIVOS

El **objetivo principal** de este proyecto es que padres y madres mejoréis las relaciones con vuestros hijos/as a través de vuestro propio conocimiento personal y regulación de vuestras emociones.

A continuación detallamos los objetivos que pretendemos conseguir:

- ✓ Aprender a gestionar vuestras propias emociones
- ✓ Desarrollar una escucha activa
- ✓ Motivaros a vosotros para que aprendáis a motivar a vuestros hijos/as
- ✓ Mejorar la comunicación con los hijos/as
- ✓ Aprender a resolver conflictos en el hogar
- ✓ Descubrir vuestras fortalezas y talentos y ayudar a los hijos/as a descubrir los suyos.

CONTENIDOS

➤ CONOCIMIENTO DE COMPORTAMIENTOS Y ACTITUDES QUE DIFICULTAN EL DESARROLLO DE HÁBITOS SALUDABLES EN LAS FAMILIAS:

- ✓ Estrés parental
- ✓ Continua estimulación
- ✓ Sobrecarga de actividades
- ✓ Sobreprotección y efecto gusano de seda

➤ CONOCIMIENTO Y PRÁCTICA DE HÁBITOS SALUDABLES RECOMENDADOS:

- ✓ Mañanas felices
- ✓ Asamblea del amor
- ✓ Rutinas
- ✓ Rincón de la calma
- ✓ Comidas conscientes
- ✓ Actividades con amigos/as
- ✓ Agradecimientos al dormir
- ✓ Juegos para fomentar el orden
- ✓ Compartir momentos cotidianos

- 
- **CONOCIMIENTO DEL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO DE LOS HIJOS/AS**
 - **VISUALIZACIONES**
 - **MEDITACIONES**

**GRACIAS POR AYUDAR CON VUESTRA CONSCIENCIA
A CREAR UN MUNDO MEJOR
PARA FUTURAS GENERACIONES**

