

## Curso de **Mindful parenting**

Un entrenamiento de Mindfulness para padres y madres que desean reforzar el vínculo, la confianza y la comunicación con sus hijos

Cuidar y educar a nuestros hijos es muchas veces una experiencia gratificante y nutritiva, pero también implica grandes desafíos, momentos de estrés y de dudas que se suman a la ajetreada vida de los padres y madres de hoy en día.

Una de las vías más genuinas que tenemos para crear una familia armoniosa y feliz es desarrollarnos como adultos y contribuir con nuestra actitud y ejemplo. Mindfulness es una forma de hacerlo, generando momentos de pausa para prestar atención de una manera amable a nuestras emociones y necesidades y poder luego atender a nuestros hijos desde la comprensión y el cariño.

Este curso nace tras la experiencia acompañando a centenares de adultos en el curso MBSR de Reducción de estrés en base a Mindfulness y a 22 grupos de mujeres embarazadas en el Hospital Clínic de Barcelona (España) dentro del proyecto IMPACT de investigación de tratamientos no farmacológicos para mejorar la salud de la madre y del bebé. El curso ofrece recursos a padres y madres que desean estar más presentes en la vida de sus hijos e hijas, escuchar con apertura y tratarse con más amabilidad y menos culpa.

Cada sesión combina diálogo entre los participantes, recursos psicoeducativos y prácticas de Mindfulness guiadas que incluyen ejercicios de atención, concentración, movimiento consciente tipo yoga y meditación con adaptaciones para luego compartir con la familia.

En las sesiones se abordarán los temas siguientes:

- Cultivar la presencia en casa: pasar del "hacer" al "ser".
- Parar antes de reaccionar.
- Identificar las emociones para manejar los conflictos.
- Desarrollar resiliencia: recuperarnos ante los desafíos familiares.
- Escuchar con apertura y hablar desde el corazón.
- La amabilidad en la familia: perdonar y agradecer.
- Tómate un respiro y regálate medio día.
- Cuidarte para poder cuidar.
- Cultivar la alegría en la familia.

Facilitará el programa:

**M<sup>a</sup> TERESA OLLER GUZMÁN.** Lic. en CC de la Comunicación. Instructora certificada en el programa MBSR por el Instituto esMindfulness y por la IMTA (International Mindfulness Teaching Association). Ha sido una de las principales instructoras de la investigación IMPACT facilitando cursos a mujeres embarazadas el Hospital Clínic de Barcelona. Colabora en la sección "MaternalMent" en el programa de RNE Ràdio4 "Lletra lligada" dirigido a familias. Madre de tres hijos.

### **HORARIO Y FECHAS:**

De 10:00 a 12:00.

Los miércoles siguientes:  
29 de abril, 6, 13, 20 y 27 de  
mayo, 3, 10 y 17 de junio.

### **Día de práctica intensiva:**

Sábado 6 de junio  
de 10:00 a 14:00.

### **SESIÓN ORIENTATIVA ABIERTA Y GRATUITA:**

15 de abril a las 11:00.

### **LUGAR:**

Instituto esMindfulness  
C/ Comte Borrell, 62 4<sup>o</sup>2<sup>a</sup>  
Barcelona 08015  
Metro: Sant Antoni

### **MATRÍCULA:**

El precio del curso es de **250€**  
Incluye material didáctico de  
soporte para cada sesión y  
prácticas guiadas de 20-30  
minutos de Mindfulness en  
formato mp3.

La reserva de plaza precisa  
realizar el pago de **100€** y  
rellenar el formulario de  
inscripción.

### **INSCRIPCIÓN:**

m.teresa@esmindfulness.com

**Fecha límite de inscripción:  
23 de abril de 2020**