



## PROGRAMA ATEMPA

### RESPIRAR PARA APRENDER

El programa Atempla consta de una sesión semanal con los chicos y chicas y una mensual con los padres o tutor de cada niño.

Con las sesiones los niños, se desarrollarán los siguientes objetivos:

1. Ser dueños de su atención (Habilidades atencionales) y darse cuenta, cada vez con menos tiempo, de la dificultad de mantenerla y retomar el momento presente.
2. Ser conocedores de sus emociones por medio de las señales de su cuerpo, gestionarlas y que no sean *presos* de ellas sino dueños de cómo quieren vivir emocionalmente lo que les ocurre en la vida.
3. Aprender a conocer su cuerpo, a llegar por si solos a la calma.
4. Desarrollar la imaginación como medio de atención.
5. Dirigir y conocer sus pensamientos a través del desarrollo de la metacognición (no somos los pensamientos que tenemos).

Una parte importante es la conciencia social, por ello, también desarrollaremos:

6. Darse cuenta de que somos parte de un Todo y que en la ayuda al otro ganamos los dos.
7. Fomentar el autocuidado por medio de la practica compasiva.

Para ello, la metodología de Atempla se basa en los siguientes principios:

- Utilizar la meditación como parte importante del proceso, con ella podrán fortalecer las conexiones, calmar la mente, llegar a la quietud.
- Los movimientos conscientes y los recorridos corporales les ayudarán a conocer su cuerpo y las señales, a calmar su mente. Reducir la impulsividad.
- Los juegos de atención cultivaremos la atención plena y la diversión calmada.
- La conciencia prosocial, haciendo con el trabajo cada vez más fuerte el vínculo y el sentir del otro y en suyo propio.

Las familias tienen un papel muy importante dentro del programa, ya que los niños llevarían tarea a casa, que al principio deberán estar supervisados para que sean efectivas. Poco a poco podrán ser independientes en la práctica hasta desarrollarlas solos. En la reunión mensual con los padres o madres, podréis sentir de primera mano el trabajo realizado.

Grupos:

Todos los lunes o jueves en la calle Mendigorria nº 7. Previo a la entrada en algún grupo, aunque la edad corresponda, se valorará la madurez u otras competencias de cada niño o niña para que su adaptación sea lo más óptima posible.



- Grupo 1: horario 4.30 a 5.30 hasta los siete años. Se valorará la madurez de cada niño o niña para entrar en el grupo.
- Grupo 2: horario de 6.00 a 7.00, desde los ocho años.
- Grupo 3: horario de 7.00 a 8.00, secundaria.
- Grupo 4: adolescentes. (por confirmar horario).

Tenemos una amplia experiencia en el desarrollo evolutivo en estas etapas, conociendo los tiempos y esfuerzo de cada uno puede dar según su ciclo vital y, lo más importante, respetarlos sin esfuerzos. Por ello, se trabajará sin presión por medio de juegos, experimentando y adquiriendo una herramienta que incorporarán toda la vida.

#### PRECIOS

El coste del programa es de 50 euros al mes y 25€ matrícula el primer mes en concepto de materiales para todo el curso.

El aparcamiento en esta zona de Sevilla es difícil, pero podéis aparcar sin problemas en la cartuja cerca de isla mágica y con un agradable paseo cruzando el puente de la barqueta, estaréis allí en cinco o seis minutos.

#### FORMADORA y PERSONA DE CONTACTO

Paula Borrego  
655 02 0324  
[info@atempla.es](mailto:info@atempla.es)

Un cordial saludo.

Paula Borrego Díaz.  
Directora de la Academia de Atención Plena "Atempa".