Dossier de prensa

Desclée De Brouwer

¿Quieres vivir una maravillosa expedición donde descubrir miles de estrellas que te iluminan? *Mindfulness para familias* es una fantástica herramienta para aprender a cultivar la atención plena con los más pequeños, desde casa. Cómo transformarlo en una aventura, en un juego. Cómo convertir tu hogar en un campamento base donde encontraros para compartir, sentiros y trazar vuestra propia ruta consciente.

SOBRE EL LIBRO

Sumando la riqueza de la psicología positiva y las valiosas aportaciones de la teoría de las relaciones afectivas, **este libro te permite descubrir la práctica del *mindfulness* en familia y sus múltiples beneficios**, la importancia de meditar y de aprovisionarla de contenidos éticos. Te muestra, de forma amena y sencilla, aspectos importantes de la práctica, cómo explicársela a los más pequeños y cómo desarrollarla con ellos. **La autora nos muestra ejemplos reales y 20 prácticas diferentes para realizarlas en familia.**

Este libro te brinda la oportunidad de cultivar una parentalidad consciente porque, tal y como nos muestra la autora "tus hijos no quieren unos padres perfectos, sino unos padres presentes". Descubrirás cómo, mediante la atención plena, puedes convertir cada momento en valiosos instantes compartidos, en una educación consciente y basada en las fortalezas, con apego seguro y, cómo no, nutriéndote de los múltiples beneficios que te reporta su práctica diaria.

ALGUNOS EXTRACTOS DEL LIBRO

«Si tenemos en cuenta que los niños aprenden aquello que ven, y que sabemos transmitir mejor solo aquello que hemos experimentado, es importante señalar que el mindfulness en familia, empieza por la práctica de los padres. Gracias a esta experiencia podrás entender los obstáculos que pueden surgir en tu hijo, las inquietudes, las dudas y, sobretodo, porque os podréis nutrir mutuamente no solo del beneficio de la práctica del mindfulness, sino del beneficio de ser y estar juntos.»

«Sabemos que la práctica requiere de un esfuerzo, persistencia y motivación. Por eso, será importante hacerlo divertido con ellos y en un lenguaje cercano a su edad. Si el niño se lo pasa bien y mantiene su práctica, con el tiempo empezará a descubrir los beneficios y podrá decidir, desde una motivación interna, el mantenerla.»

«La ciencia lo ha demostrado. El cerebro sigue siendo moldeable a través de los años y son las experiencias vividas y el impacto que ellas producen en nosotros, las que lo determinan. A este hecho, validado y demostrado, la ciencia lo llama neuroplasticidad.»

SOBRE LA AUTORA

Belén Colominas psicóloga y psicoterapeuta gestalt, es especialista en infancia y adolescencia. Psicoterapeuta y docente en el Instituto de Terapia Gestalt de Valencia y Elephant Plena.

Dirige el área Aprender y Educar para ser feliz, en Elephant Plena, donde también realiza grupos de *mindfulness* para familias, niños y adolescentes.

Instructora de *mindfulness* en el ámbito educativo y profesora de yoga para niños, ha formado a diferentes instituciones y profesionales en el área.

Para más información o una posible entrevista con Belén Colominas, no dudes en ponerte en contacto conmigo.

Un abrazo,

Bibiana Ripol 607 71 24 08 brcomunicacion@ripol.es

BR Bibiana Ripol comunicación