

LA IMPORTANCIA DE LOS PRIMEROS 1000 DÍAS

10 mayo – 28 junio

<p><u>El desarrollo cerebral en los primeros 1.000 días</u></p>	<p>Relación cuerpo/mente. Concepto, pilares y beneficios del Mindfulness. La divagación mental. Principios en las relaciones familiares. Respiración afectuosa, (PP) ejercicios neurociencia, práctica de bienvenida al bebé (PF) conexión con el bebé (PI) Compromiso por un ser querido (PI) <i>“Si cambiamos el comienzo de la historia, cambiamos la historia entera”, Cavoukian, Centre for Child Honouring</i></p>
<p><u>El sistema nervioso. La percepción y las emociones</u></p>	<p>Las capas de apoyo. Ejercicios neurociencia E) Body scan (PP), práctica de la pasa(PF) Mapa del sistema nervioso E, saborear (PI). Calendario acontecimientos agradables (PI) Práctica del principio de autocuidado (PI) <i>“La respiración es nuestra ventana al sistema nervioso autónomo” Seigler. Living Proof Institute</i></p>
<p><u>Los detonantes en el sistema nervioso</u></p>	<p>Mindfulness y psicología positiva. El freno vagal. Atención a los pies (PF) Ejercicios neurociencia. Yoga para el embarazo (PP) Percepción en función de la respiración y la postura corporal (PF) Mapa de detonantes en el sistema nervioso. Calendario de acontecimientos desagradables (PI), Tu mejor yo posible(PI) Práctica del principio de cooperación y apoyo mutuo (PI) <i>“El espíritu sereno acepta el placer y el dolor con una mente tranquila y no se conmueve por ninguna” Baghavad Gita</i></p>
<p><u>El estrés. Mapa de los recursos en el sistema nervioso</u></p>	<p>El sufrimiento y la aceptación. Ejercicios de neurociencia ante situaciones de miedo. Atención a un objeto seguro (PF). Práctica de un lugar seguro (PF) Meditación de la montaña (PF). Afloja, tranquiliza, permite (PF). Aceptación emoción (PI), práctica de la pausa (PI) <i>“Si quieres dominar la ansiedad en la vida, vive el momento, vive en la respiración” Ray</i></p>
<p><u>Mindfulness en las relaciones personales</u></p>	<p>Opciones ante un problema con atención plena. Ejercicios de neurociencia. El mapa de conexión personal. Práctica desagregar un problema en sensaciones, emociones y pensamientos (PP) Práctica en caso de ansiedad (PF). Práctica de conexión cara-corazón (PF). El principio del contacto ocular (PI) Escucha activa y neutra (PI) <i>“El regalo más hermoso que podemos ofrecer a los demás es nuestra presencia” Thich Nah Hant</i></p>
<p><u>La compasión y la autocompasión</u></p>	<p>El principio de elección. Las fortalezas humanas. Los estilos de apego. Ejercicios de neurociencia (E) Meditación metta (PP). Ejercicio relación. Conexión línea media (PF). Meditación bondad amorosa (PF). Carta compasiva a mis padres (PI) <i>“Si tu compasión no te incluye a ti mismo, no está completa” Buda.</i></p>
<p><u>El parto y la percepción del dolor</u></p>	<p>Principio del contacto y atención. La hora sagrada tras el nacimiento. Las secuencias. Las improntas para el bebé. Práctica tacto tranquilizador (PF) Prácticas del dolor (PF). Meditación caminando (PF) Atención y espacio a situaciones dolorosas (PI) <i>“La presencia es cuando ya no esperas el siguiente momento, creyendo que será más pleno que éste”. Eckart Tolle</i></p>
<p><u>El vínculo y la presencia con el bebé</u></p>	<p>La co-regulación en el sistema familiar. Piel con piel. La lactancia. El ritmo y el lenguaje del bebé. Práctica de atención plena a mis necesidades familiares (PF). Práctica del amigo compasivo (PP). Meditación conexión con las necesidades del bebé (PF). Meditación conexión valores nucleares (PF). Revisión y balance de lo aprendido <i>“Para ser un adulto independiente y seguro, antes debes haber sido un bebé dependiente, apegado, sostenido, en pocas palabras, AMADO”.</i></p>