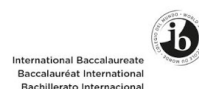




Desde 1936  
**Colegio La Maisonnette**  
Mujeres para el mundo



Miércoles 11 de Marzo de 2020

Estimados apoderados

Queremos contarles que durante los meses de Marzo, Abril y Mayo implementaremos un programa de Atención Plena (Mindfulness) en el nivel de Tercero Básico. El objetivo es apoyar la formación de las alumnas promoviendo la práctica de la atención, concentración, paciencia y amabilidad.

Las niñas entrenarán estas habilidades todas las semanas durante un módulo de clases, inspirados en el método holandés "¡La atención funciona!" de Eline Snel. Estos encuentros orientados a dirigir la atención en el momento presente y sin emitir ningún juicio, serán conducidos por la psicóloga del ciclo, Soledad López de Lérída en conjunto con la profesora jefe de su curso. Además, algunas semanas las niñas harán prácticas breves en sus salas de clases y se sugerirán tareas de práctica para la casa. Este trabajo es complementario al cultivo de las habilidades que propone VeoPositivo, el cual se retomará al finalizar el programa.

En términos individuales, el entrenamiento en atención plena ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés, a la vez que aumenta la concentración y la creatividad. Se ha visto que la práctica regular ayuda al desarrollo de la inteligencia emocional y a mejorar las relaciones interpersonales. En términos generales, el propósito de la implementación de este programa es aportar al desarrollo de la actitud profundamente humana, compasiva y sensible a las necesidades de los demás, propia de nuestras alumnas Maisonnette.

Cualquier inquietud pueden acercarse a las profesoras y a la psicóloga para poder conversar, o bien, hacer sus consultas el día de la reunión de apoderados.

Atentamente,

Gilda Jadue B.

Profesora Jefe 3º Básico A

Isabel Sainte Marie.

Profesora Jefe 3º Básico B

Equipo formación para la vida