

VENCE EL STRESS Y MEJORA LAS FUNCIONES EJECUTIVAS DE TU HIJO

MINDFULNESS
PARA
ADOLESCENTES

CLASES SEMANALES
MARTES 19:00 A 20:00
CALLE CURA SAMA 7
60€ (15% DESCUENTO
SOCIOS DE ATELAS)



Tu hijo, tu hija, no tiene una adolescencia mejor o peor que la de otros por tener TDL, pero sus obstáculos en la comunicación y el lenguaje pueden hacérsela más complicada. Lo que sí que ocurre es que las estrategias que uno tenga para transmitir lo que desee o necesite se pueden ver mermadas en momentos de ansiedad, estrés, inseguridad... que sí que suele aparecer en el adolescencia. Por eso, dotar de herramientas para **gestionar** el **estrés**, la **frustración** y otras **emociones**, proporcionar **calma**, dar momentos de **reflexión** y de introspección, son fundamentales para tu hijo o hija. Además, el Mindfulness es de los pocos recursos demostrados como **eficaces** en la mejora de las **funciones ejecutivas**, tan afectadas cuando existe un TDL.

PRUEBA UNA CLASE GRATIS

656 871 772 (PATRICIA)



PATRICIA DÍAZ-CANEJA
PEDAGOGIA, TERAPIA Y MINDFULNESS