

PROPOSTA D'ACTIVITAT EXTRAESCOLAR: AFA FEDERIC GODÀS



Mindfulness i Regulació Emocional per a Infants

Una activitat per créixer amb calma, consciència i eines emocionals

- Oferim un espai setmanal on els infants poden:
 - aprendre a identificar emocions
 - millorar l'atenció i la concentració
 - adquirir eines de calma i autoregulació
 - reforçar l'autoestima i la seguretat personal
 - potenciar la cohesió i el respecte dins del grup

EXPERIÈNCIA I ESPECIALITZACIÓ

Som un equip de 4 psicòlogues infantils especialitzades en:

- Mindfulness infantil
- Regulació i gestió emocional
- Acompanyament a infants amb necessitats educatives especials
- Activitats extraescolars, casals i treball amb AFAs/escoles

Activitat coordinada i dirigida per la directora del centre: Judit Querol.



ORGANITZACIÓ DE L'ACTIVITAT

- ✓ 1 sessió setmanal
- ✓ Grups reduïts
- ✓ Entre 8 i 12 infants per grup
- ✓ 1 professional especialitzada per grup
- ✓ Activitats adaptades segons l'edat evolutiva

GRUPS I FRANGES D'EDAT



Grup petits: D'15 a 2n de primària

 Durada: **45 minuts**

Treballarem:

- consciència corporal
- respiració conscient
- rutines de calma
- jocs emocionals
- expressió emocional bàsica
- introducció al mindfulness



Grup grans: De 3r a 6è de primària

 Durada: **1 hora**

En aquest grup es seguirà el programa:

"Està atent i tranquil com una granota"

Un programa de mindfulness infantil reconegut internacionalment, adaptat a infants de primària, que ajuda a desenvolupar:

- l'atenció i la concentració
- la regulació emocional
- la calma i l'autoconsciència
- la gestió de l'estrès i la impulsivitat
- la convivència i la cohesió grupal

El programa inclou:

- ✦ pràctiques guiades a les sessions
- ✦ propostes senzilles per practicar a casa
- ✦ àudios de mindfulness adaptats a infants
- ✦ recursos per afavorir la continuïtat familiar

Treballarem:

- autoregulació emocional
- autoestima
- gestió de conflictes
- cohesió grupal

- atenció plena
- eines pràctiques per al dia a dia

FUNCIONAMENT DEL CURS

L'activitat està pensada com un:

Programa anual de continuïtat

El treball emocional necessita:

- ✓ constància
- ✓ vincle
- ✓ estabilitat grupal
- ✓ seguiment progressiu

Per això, el compromís d'inscripció és per a tot el curs escolar.

Calendari

-  Inici: octubre 2026
-  Finalització: maig 2027

EL PREU INCLOU

- ✓ Preparació i dinamització de les sessions
- ✓ Material específic de mindfulness i regulació emocional
- ✓ Adaptació segons necessitats educatives
- ✓ Coordinació bàsica amb escola o AFA
- ✓ Professionals especialitzades en infància i neurodivergències

INFORMACIÓ ADDICIONAL

-  Places limitades
-  Grups tancats per ordre d'inscripció
-  Possibilitat d'obrir nous grups segons demanda
-  Activitat disponible:
 - en franja de migdia
 - o en primera hora de la tarda

Els horaris i espais es concretaran conjuntament amb l'escola i l'AFA.