



## PROGRAMA DE EDUCACIÓN socio-emocional

---

*CUANDO LOS NIÑOS ALREDEDOR DEL MUNDO ENTIENDAN QUE TODOS LOS HUMANOS, INCLUIDOS ELLOS MISMOS, TIENEN UNA CHISPA DE BONDAD, NO HABRÁ MAS ESPACIO PARA PREJUICIOS, GUERRAS, ARMAS O DROGAS.*

*KAREN BERG*

---

Nuestro programa se diferencia de otros programas por ser pionero en el aprendizaje socio-emocional enriquecido por la inteligencia espiritual y la energía vital. Enseña a los niños de 8 a 12 años de edad a comprender y manejar sus emociones, paso a paso, mientras les proporciona las herramientas para aumentar su auto AMOR y encender su compasión por los demás. Ayudamos a los niños a reconocer las oportunidades en cada obstáculo (ya sea externo o interno), a gestionar sus emociones, a identificar la causa y el efecto, a tomar decisiones más acertadas, y a despertar todo su potencial. Como resultado, los niños adquieren confianza, resiliencia, empatía y sentido de propósito.

### Misión

Nuestra misión es ayudar a los niños a desarrollar resiliencia, autoconciencia, fomentar la compasión y la responsabilidad, en especial cuando se enfrentan a desafíos y tienen dudas sobre sí mismos. Los orientamos para que encuentren oportunidades en los retos, aprendan a escuchar su intuición y tomen decisiones más acertadas. Nuestra razón de ser, es ayudar a los niños para que se sientan seguros, conectados y empoderados.

### Como funciona SFK

En tan sólo 12 semanas los niños van a aprender habilidades prácticas socio-emocionales, espirituales y energéticas, que van a fortalecer la confianza en sí mismos y fomentarán la compasión hacia los demás. SFK enseña a los niños mucho más que a sólo mejorar su comportamiento. Les enseña a ver

profundamente dentro de ellos mismos, así como a tener una perspectiva global. Ayudamos a los niños a conectarse con su verdadero ser, comprender por qué son únicos y por qué es importante que compartan sus talentos con el mundo. SFK también les ayuda a ver las ondas expansivas que forman con sus decisiones y acciones, no sólo en aquellos que están a su alrededor, sino en el mundo entero.

## Los graduados de SFK:

- Tienen mayor habilidad para manejar emociones en situaciones difíciles
- Comparten, cooperan, y ayudan más
- Experimentan un nivel más bajo de frustración y menos enfrentamientos
- Profundizan su sentido de responsabilidad
- Ven los retos como oportunidades
- Expresan más confianza, tenacidad y valentía
- Tienen conexiones más profundas con sus padres, hermanos, y la comunidad
- Aumentan su auto AMOR, se hacen conscientes de su potencial y muestran más esfuerzo
- Toman mejores decisiones y son más compasivos

## SFK y el aprendizaje social y emocional (ASE)

El Aprendizaje Socioemocional (ASE) es el proceso a través del cual los niños y los adultos adquieren y efectivamente aplican el conocimiento, actitudes y habilidades necesarias para entender y manejar emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables.

En nuestro modelo vamos un paso más allá, abordando el desarrollo de la Inteligencia Espiritual.

La Inteligencia Espiritual representa una dimensión superior de la inteligencia, la cual activa las cualidades y capacidades únicas del ser humano en forma de amor, sabiduría y compasión. Al mismo tiempo, permite mantener la paz interna y externa, sin importar las circunstancias, y como resultado permite una mayor comprensión del sentido y propósito de la vida.

### LAS COMPETENCIAS DEL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL (ASE)



## ASE y la Inteligencia Emocional

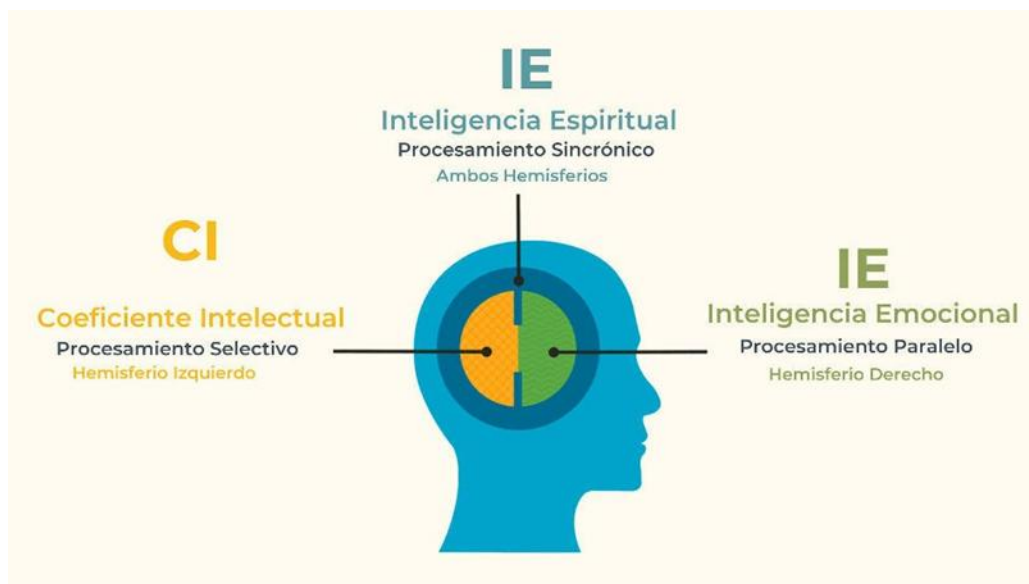
La Inteligencia Emocional está relacionada con la habilidad para identificar y gestionar las emociones propias, así como las de los demás. Por lo general, se dice que incluye estas tres habilidades:

- La consciencia emocional, es la habilidad de identificar y ponerle nombre a las emociones;
- La capacidad de aprovechar esas emociones y utilizarlas para realizar tareas como pensar y resolver problemas; y
- La competencia para gestionar las emociones, entre las cuales se incluye la autorregulación cuando sea necesario, y alegrar o calmar a otras personas.

## ASE y la Inteligencia Espiritual

La Inteligencia Espiritual es una dimensión superior de la inteligencia que permite activar cualidades y capacidades auténticas del individuo (o del alma), en forma de sabiduría, compasión, integridad, alegría, amor, creatividad y paz. La Inteligencia Espiritual es el resultado de tener sentido y propósito mucho más profundos, además de mejorar distintas habilidades importantes para la vida y el trabajo.

- Ser consciente de uno mismo, explorar el interior y asumir la completa responsabilidad de nuestra felicidad y alegría.
- Observar el mundo exterior para fomentar relaciones positivas con otras personas y con la comunidad en general.
- Ser conscientes de nuestra profunda interconexión con los demás y el mundo que nos rodea.



## ¿Qué entendemos por "espiritualidad"?

Usamos el término espiritualidad para hacer referencia a los aspectos del desarrollo del niño que van más allá del cuerpo y la mente. Para conectar con ese poderoso e inefable núcleo de quienes son, más allá de sus sentimientos y pensamientos. Este asombro por la vida promueve un sentimiento de interconexión, también conocido como la inteligencia espiritual.

**SFK ofrece apoyo y herramientas prácticas “LAICAS”, para criar a un niño consciente, sin entrar en conflicto con ninguna creencia, filosofía o enseñanza religiosa.**

## Metodología™

Todas las sesiones de **Explorando el Viaje de la Vida™** son divertidos programas adaptados a las necesidades y ritmo de los estudiantes.

El currículum está diseñado para cubrir las necesidades de cada estudiante, y todos los diferentes estilos de aprendizaje, empleando distintas prácticas como: mindfulness, yoga, breathwork, reiki, VEO, videos, animaciones, juegos, actividades, un diario de reflexión y más.

Cada nivel consiste de diversas lecciones, con un prólogo y un epílogo, con duración de 2 hrs. una vez a la semana, y generalmente se componen de los siguientes bloques:

- PRÁCTICA DE MINDFULNESS (MEDITACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN PLENA) PARA QUE LOS NIÑOS LA ASIMILEN COMO UNA HERRAMIENTA DE ATENCIÓN Y CONTENCIÓN.
- PRÁCTICA DE YOGA ENFOCADA EN DESARROLLAR LA PROPIOCEPCIÓN PARA EL RECONOCIMIENTO DE SUS SENSACIONES CORPORALES.
- PRÁCTICAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA QUE LOS NIÑOS APRENDAN A RECONOCER, ACEPTAR, MODULAR Y VACIAR SUS EMOCIONES.
- PRÁCTICAS DE BREATHWORK (RESPIRACIÓN ENFOCADA) PARA QUE LOS NIÑOS LA ASIMILEN COMO UNA HERRAMIENTA DE CONTENCIÓN.
- PRÁCTICAS DE REIKI ENFOCADAS LA ACTIVACIÓN, RECONOCIMIENTO Y MANEJO DE SU ENERGÍA PERSONAL.
- PRÁCTICAS DE ACTIVACIÓN DE SU VEO (VISIÓN EXTRA OCULAR) BÁSICO, PARA DESARROLLAR NUEVAS CONEXIONES NEURONALES QUE ROMPAN CREENCIAS LIMITANTES.
- CONTENIDO MULTIMEDIA: VIDEOS Y / O ANIMACIÓN ENFOCADOS EN PRINCIPIOS Y VALORES ESPIRITUALES LAICOS.
- REFLEXIONES A TRAVÉS DE PREGUNTAS Y ACTIVIDADES DE LAS LECCIONES EN UN DIARIO O CUADERNO DE TRABAJO, ENFOCADAS A ASIMILAR Y REFORZAR EL CONOCIMIENTO ADQUIRIDO SOBRE PRINCIPIOS ESPIRITUALES.
- REPASAR PUNTOS CLAVES, REGLAS, Y PALABRAS NUEVAS PARA ASIMILAR LAS IDEAS CLAVE DE LOS TEMAS, DESARROLLANDO INTELIGENCIA ESPIRITUAL.

### Adicionalmente incorporamos “Escuela para Padres”:

- 3 SESIONES DE CURSO DE PARENTING “CRIANZA DEL ALMA: COMUNICACIÓN Y CONEXIÓN” ORIENTADAS A QUE LOS PADRES APRENDAN E IDENTIFIQUEN COMO ACOMPAÑAR A SUS HIJOS EN ESTA NUEVA ETAPA DE CRECIMIENTO.
- 2 SESIONES DE Q&A PERSONALIZADAS, CON DURACIÓN DE 1 HR CADA UNA, A FIN DE TRATAR SITUACIONES PARTICULARES DE SUS HIJOS, ANTES Y DURANTE EL CURSO.

## Actividades en familia

El crecimiento socioemocional de un niño requiere de la implicación activa y colaborativa de los padres o tutores, no sólo en las actividades que el niño desarrolla, sino en su propio crecimiento socioemocional, lo que implica, una comunicación bidireccional, colaboración en el aprendizaje y una toma de decisiones compartida.

### ¿Qué implica la participación familiar en SFK?

Proporcionamos herramientas y prácticas familiares que fomenten:

- **Comunicación y colaboración.**
- **Involucramiento activo.**



- Apoyo y seguimiento.
- Responsabilidad compartida.

#### Beneficios de la participación familiar en SFK:

- Mejor rendimiento.
- Desarrollo integral.
- Fortalecimiento del vínculo.
- Mayor sentido de pertenencia.

En resumen, la participación familiar en SFK es fundamental para el éxito, crecimiento y bienestar integral de los niños, promoviendo una relación sólida entre la familia, y fomentando un ambiente de colaboración y apoyo mutuo.

### TEMARIO DEL PROGRAMA DE INTELIGENCIA ESPIRITUAL Y DESARROLLO SOCIO EMOCIONAL – NIVEL II

## Nivel 2: Explorando el Viaje de la Vida™

Utilizando la analogía de un viaje con la ayuda de una brújula y un mapa, el Nivel 2 lleva a los niños a una exploración más profunda de las reglas del juego de la vida.

Este nivel se realiza totalmente integrando prácticas avanzadas de VEO, Yoga, Mindfulness, Breathwork y Reiki, por lo que se requiere haber cursado el nivel I, en el que se desarrollan las prácticas básicas de iniciación.



#### LECCIÓN 1:

##### Estableciendo Metas

¡Si no sabes a dónde vas, nunca llegarás ahí! En esta lección los niños aprenden que ellos necesitan identificar sus metas para encontrar un camino para llegar allí.

#### LECCIÓN 2:

##### Causa y Efecto

En esta lección los niños aprenden que cada cosa que piensan, dicen o hacen, causa una reacción. El ejemplo de plantar semillas se usa para ilustrar que a veces pasan largos

períodos de tiempo antes de ver un efecto.

### LECCIÓN 3:

#### Asumiendo responsabilidad

¡Si lo ves, lo tienes! El hada de la reflexión viene a enseñar lecciones sobre el riesgo de culpar otros. Con ella aprenderás a “¡Cambiar, no a culpar!”

### LECCIÓN 4:

#### Ondas Expansivas

Todos estamos conectados a todo y a todos. En esta lección los niños aprenden que todo movimiento crea ondas que se expanden en el mundo, afectando a todos.

### LECCIÓN 5:

#### Colorea Tus Días con Luz

Los niños aprenden que a veces podemos compartir el gesto más pequeño y eso se expande hacia afuera y pinta nuestros días (y los de otros) con Luz. Simplemente cambiar a una perspectiva positiva es una gran opción que nos da plenitud.

### LECCIÓN 6:

#### Juicio

Aunque el juicio puede provenir de una intuición que ayuda a los niños a mantenerse alejados de personas y situaciones peligrosas, también puede ser perjudicial. Basándonos en poca información, podemos hacer las suposiciones equivocadas.

### LECCIÓN 7:

#### La Resistencia

La tentación puede ser muy difícil de resistir, ya sean galletas o el libro más nuevo de una serie que un niño adora. ¡Esta lección enseña el valor del equilibrio!

### LECCIÓN 8:

#### Superando tus Miedos

Esta lección enseña a los niños la importancia de los amigos y de pedir ayuda en momentos difíciles. Es difícil superar los miedos, pero el esfuerzo requerido siempre revela más Luz.

### LECCIÓN 9:

#### El Poder de las Palabras

Esta lección ayuda a los niños a entender el impacto de sus palabras. Las palabras útiles

tienen un efecto, al igual que las palabras hirientes. ¡Una vez que están ahí afuera no puedes recuperarlas!

## LECCIÓN 10:

### Apreciación

En esta lección, los niños aprenden a enfocarse en las cualidades únicas y especiales de otras personas. Ver y honrar las cualidades de otras personas les ayuda a acercarse más a sus metas y compartir su Luz.

## LECCIÓN 11:

### Orden detrás del caos

Incluso las cosas más difíciles de la vida, como perder una mascota o un padre, puede tener una enseñanza increíble. En esta lección, se ayuda a los niños a identificar la calma que viene después de la tormenta.

## LECCIÓN 12:

### Tu Jardín Espiritual

Los niños aprenden que si bien es bueno sentirse mal cuando hemos hecho algo incorrecto, “sentirse mal” o “culpable” es contraproducente y tiene efectos negativos. Es importante no quedarse atrapado en la culpa o la vergüenza.