



Resiliencia y Regulación Basada en Juego y Mindfulness para Niños y Adolescentes

Fecha: martes 17 de septiembre de 2024

Hora: 19.00 a 20.30 hs (hora Argentina)

Modalidad: online por Zoom

Sobre la MasterClass:

Ahora más que nunca, los niños, los adolescentes (¡y sus padres!) tienen dificultades para autorregularse. Pero si volvemos a incorporar el juego, la atención plena y otras estrategias a la terapia y a sus vidas, podemos ayudarlos a aprender a manejar de manera más eficaz las emociones difíciles, desarrollar resiliencia, salud mental y más. El Dr. Willard presentará estrategias prácticas y divertidas que se pueden adaptar a una variedad de jóvenes con diferentes desafíos, incluidas actividades cognitivas, de movimiento, artísticas y expresivas para todas las edades.

Acerca del ponente:

Christopher T. Willard, Psy.D.

Es padre de dos niños, psicólogo clínico, escritor, consultor, facilitador senior y profesor de la Facultad de Medicina de Harvard especialista en Mindfulness, practica meditación hace más de 20 años.

Ha dirigido cientos de talleres en todo el mundo, con invitaciones a más de veinticinco países.

Se ha presentado en conferencias TEDx y sus pensamientos han aparecido en el New York Times, The Washington Post, mindful.org y en otros lugares. Es autor de Child's Mind (2010), Growing Up Mindful (2016), Alphabreaths (2019) y otros dieciséis libros para padres, profesionales y niños en más de una docena de idiomas. En este momento es profesor en la escuela de medicina de Harvard.