



Petit BamBou

Petit BamBou piensa en los niños también: #Medita en casa.

- *Estar en confinamiento con niños en casa es complicado, pero Petit BamBou piensa en todos, incluyendo a los más pequeños.*
 - *Petit BamBou pone también su programa de meditación para niños de manera gratuita.*
-

CDMX 23 de marzo 2019.- El miedo, la preocupación y el malestar emocional no solo lo sufren los adultos. La modificación de las rutinas, el confinamiento, la falta de actividad física entre otras cosas, puede generar diferentes emociones en los niños, como la ira, la tristeza, ansiedad y miedo.

La práctica del mindfulness les puede ayudar a regular esas emociones y encontrar la calma y serenidad que necesitan. Para cuidar del bienestar emocional de los más pequeños, **Petit BamBou** pone a disposición de las familias los siguientes recursos:

- **Programa de mindfulness gratuito para niños** en la [App](#) y en la [web](#) para todos los usuarios sin acceso Premium y por el periodo que dure el confinamiento.
- **Meditación en directo desde Instagram (@petitbambou_es) para niños** con Belén Colomina, psicóloga y experta en mindfulness para niños y familias y colaboradora de Petit BamBou. (todos los días a las 12:00 pm tiempo de CDMX).

¿Como comunicar la situación a los más pequeños?

Los niños necesitan entender lo que ocurre a su alrededor desde un entorno seguro que les proporcione información, calma y apoyo. Estas son las recomendaciones de Belén Colomina para mantener a los más pequeños informados desde la calma y seguridad que necesitan:

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx

- **Habla de forma consciente y responsable**, la sobreexposición a la información no favorece ni la prevención ni la calma. Menos es más.
- **Sé constructivo en tu discurso y explicación.** No seas alarmista, sino que ofrece las soluciones y recursos de afrontamiento y prevención.
- **Es importante ofrecerles la seguridad.** Todo un sistema está trabajando para solucionarlo y, esto, también pasará.
- **No mientas.** Responde a todas sus preguntas de manera honesta pero siempre teniendo presente la edad del niño. Es importante adaptar nuestro lenguaje a ellos y no dar más información de la que necesitan (no tienen todavía nuestros recursos de afrontamiento).
- **Escucha atentamente.** Conecta y valida las emociones de tu hijo desde la calma. No olvides que tú eres su referente y necesita de tu seguridad y regulación emocional.

Es importante también saber lo siguiente:

Petit BamBou ofrece un amplio programa de actividades durante toda la semana con meditaciones guiadas.

- **Todos los días, meditación online.** Antonio Gallego, experto en meditación y mindfulness, todas las mañanas ofrece una meditación online en directo en Instagram Live para aprender a trabajar la atención plena e iniciarse en la práctica diaria.
- **Para los más pequeños.** Belén Colomina ofrecerá sesiones para niños y familias a las 12:00 pm de lunes a viernes.
- **IG TV.** Aunque por la diferencia de horarios no sea posible conectarse en directo, se pueden hacer las meditaciones tanto para adultos como para niños sin problema en distinto horario, pues se quedan guardadas en el Instagram TV de Petit BamBou.

Acerca de:

[Petit BamBou](#) es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 4 millones de personas. Su método sencillo y eficaz la convierte en la mejor opción para aquellos que quieran empezar a meditar y para los que ya llevan tiempo meditando. Más de 400 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, sueño relaciones, trabajo, maternidad..., y videos explicativos que guían a los usuarios a través de los principios clave de la meditación. Amplio contenido gratuito con el que iniciarse.

Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN 99.00.

Suscripción semestral: MXN 499.00.

Suscripción anual (solo a través de web): MXN 945.

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx