



¿Qué es el Mindful-Touch? ¿Por qué es tan importante para la familia?

Mindful-Touch es un lenguaje de **contacto, conexión y comunicación** auténtica. Es una práctica holística para la salud mental y el bienestar, tanto en la familia como en la pareja y también para los niños en la escuela.

El comportamiento negativo en el seno de una familia, derivado de las tensiones del estrés, el exceso de trabajo y la falta de tiempo para dedicarse unos a otros, puede manifestarse de múltiples maneras.

La ruptura de la comunicación se hace patente a través de una falta de diálogo abierto, discusiones frecuentes por asuntos triviales y dificultades para expresar emociones y necesidades.

En estos tiempos, la familia está en las redes sociales. Los miembros de la familia se retraen emocionalmente, y **este distanciamiento** fomenta una sensación de desconexión y de menor empatía.

El aumento de la irritabilidad se hace evidente a través del mal genio, las reacciones exageradas ante problemas menores y una atmósfera general de tensión y hostilidad.



Mindful-Touch
EDUCATION

El descuido de las relaciones se hace evidente cuando los miembros de la familia dan prioridad al trabajo en lugar de pasar tiempo juntos, lo que conduce a un deterioro gradual de los vínculos emocionales.

Los problemas de salud inducidos por el estrés agravan aún más estos problemas, afectando tanto al bienestar físico como mental.

La introducción de actividades de Mindful-Touch como enfoque curativo **promete mitigar estos problemas al fomentar la relajación, mejorar la comunicación y promover la conexión emocional dentro de la unidad familiar.**