

## **Un recorrido al momento presente con Vincent**

Vincent, mi animal de compañía, me ayudó a encontrar el camino hacia la meditación, así como a otras prácticas de sanación tal como el EFT Tapping. Su influencia en mí y en mi vida es profunda, puesto que me ha guiado para ayudar a niños y jóvenes que tienen dificultades para encontrar la calma y paz interior.

Los padres de familia buscan mi apoyo cuando necesitan que los ayude a mejorar el bienestar de sus hijos, con actividades de atención plena que les permitan, navegar los retos que se presentan en la vida cotidiana, con resiliencia, cariño y facilidad. Trabajamos temas como el manejo de las emociones, la relajación del cuerpo, o el fortalecimiento del autoestima, en un espacio seguro para el crecimiento y desarrollo de los niños y jóvenes.

*"Ana María es una profesional increíble. Me ayudó con mis dos hijos con unas actividades divinas."*

Algunos niños se sienten más relajados si están junto con su animal de compañía. Por lo que mi experiencia como comunicadora animal me permite guiar sesiones de meditación para niños y sus animales de compañía, si así lo requieren los padres.

## **Nutriendo las mentes jóvenes**

Trabajar con niños entre los 5 y 15 años me llena de alegría, porque me permite ver y contagiarme de su curiosidad ilimitada y postivismo.

Poder giarlos durante las prácticas de meditación y momento presente, es un viaje de descubrimiento muy gratificante.

Trabajar con adolescentes es también inspirador, puesto que a través de una escucha atenta y un apoyo sin prejuicios, los puedo ayudar a navegar los retos de su edad con confianza y tranquilidad.

*"Con mi hijo, ella trabajó para ayudarlo a lidiar con sus emociones, especialmente la tristeza. Es un niño muy sensible y aprender a comprender y lidiar con la tristeza ha sido todo un proceso para él".*

## **Enriquecedoras clases de meditación**

Mis clases de meditación satisfacen las necesidades únicas de cada niño, ya sea mediante sesiones en casa, en el colegio o en línea. Todas las sesiones tienen un enfoque en el bienestar emocional y la atención plena, lo que me permite guiar a niños y adolescentes hacia una vida en equilibrio y armonía.

Mi trabajo está cimentado en la honestidad, la compasión y el profesionalismo, creando un ambiente enriquecedor donde las familias pueden prosperar emocional y espiritualmente. Con un enfoque sensible y compasivo, me conecto tanto con humanos como con animales desde el corazón a un nivel profundo y sincero.

*"Ella la ayudó a desarrollar su confianza en sí misma. Ayudó a mi hija a sentirse más cómoda con su propia voz, trabajaron para superar la timidez y al mismo tiempo ayudarla a sentirse orgullosa de sí misma".*

### **Apoyando la resiliencia emocional**

Como alguien que ha enfrentado desafíos con la ansiedad, me dedico a ayudar a niños y adolescentes a navegar sus emociones de manera saludable, presentándoles herramientas para que se sientan seguros y cuenten con técnicas de autorregulación que los ayuden a sentirse mejor. He experimentado de primera mano el poder transformador de la meditación, que me ha dado la capacidad de empatizar con los demás, asegurándome que se sientan comprendidos y apoyados durante cada etapa del camino.

Carla 7 años

*"Me divertí mucho haciendo la actividad [consciente] del gorila. Mi cuerpo se sentía bien porque pude moverme más libremente y sin sentir pena. Mientras era gorila, necesitaba tener piernas y brazos muy fuertes. Como los gorilas son animales poderosos, me sentí muy poderosa".*

### **¿Por qué deberías contactarme?**

Ser consistente en la práctica de la meditación, produce beneficios tangibles, puesto que permite modificar el comportamiento y fomentar la resiliencia en niños y jóvenes. Mi experiencia y habilidades pueden ayudar a padres e hijos a prosperar con confianza y facilidad dentro del mundo acelerado en el que vivimos.

*"Margarita estaba muy agradecida por nuestras sesiones y había podido ver avances en sus hijos. Dijo que nunca pensó en la meditación para sus hijos, pero ahora que ha podido ser testigo de lo poderosa que puede ser, se asegurará de que sus hijos sigan practicando lo que he compartido con ellos".*