



PROGRAM OVERVIEW

*Touch is not a luxury –
it is a regulatory tool and
our universal language of communication*

As technology reshapes social interactions, making social and affective touch increasingly rare, touch remains a fundamental aspect of human connection and development, and its deprivation is emerging as a public health crisis. The **Mindful-Touch Education (MTEd) Program** is a preventative and educational initiative designed to promote **mental health, emotional well-being, and positive social interactions** through mindful touch communication. This program equips children, educators and parents with the skills to **develop touch awareness, respect, and emotional intelligence** in a world increasingly affected by stress, anxiety, and digital isolation.

Through a structured, peer-to-peer, hands-on approach guided by educators, students will:

- ✓ Strengthen their mental health and emotional balance.
- ✓ Develop an understanding of how touch conveys emotions, intentions, and connection.
- ✓ Learn to navigate **boundaries, consent, and personal space** with mindfulness and care.
- ✓ Cultivate **empathy and compassion** through mindful touch experiences.
- ✓ Gain tools for **self-regulation and emotional intelligence** using sensory practices.
- ✓ Express and share personal reflections about mindful touch through storytelling and creative exercises.
- ✓ Extend learning beyond the classroom by sharing mindful-touch practices with family and community.

THE MODULES IN DETAIL

Module 1: The Vocabulary of Mindful-Touch Education

Foundations of Mindful Touch

introduces children to the fundamentals of **sensory perception** and **touch awareness**, helping them develop a shared language for **mindful, respectful interaction**. Through engaging **peer and group activities**, they explore **six core principles**, explore touch modalities creatively to understand that **touch leaves imprints**, and refine their sensory awareness by exploring **consent** and **active listening**. By the end of the module, students gain a strong foundation in mindful touch, preparing them for deeper emotional connection and authentic communication.

Objectives

In this foundational module, students will:

- ✓ Learn the **six key steps** that define the vocabulary of mindful touch.
- ✓ Develop **sensory awareness** through tactile exercises.
- ✓ Discover **tactile modalities**, exploring how different types of **touch affect emotions and the nervous system**.
- ✓ Integrate **touch with observation**, reflecting on its impact on both giver and receiver.
- ✓ Establish a **shared language of mindful touch** as a foundation for deeper learning.

Content & Learning Activities





- **Introduction to the 6 Steps of MTed:**
 1. **BE HERE** – Cultivating presence and focus.
 2. **BE GROUNDED** – Exploring stability and security.
 3. **BE IN TOUCH** – Understanding intentional touch as a means of connection.
 4. **BE TOUCHED** – Learning to receive touch with awareness.
 5. **BE AWARE** – Developing sensitivity to the nuances of touch.
 6. **BE HUMAN** – Embracing touch as a fundamental human need.
- **Sensory Practices:** Hands-on exercises to refine touch perception.
- **Exploring 10 Tactile Modalities:** Identifying different types of touch and their emotional impact.
- **Partner & Group Work:** Practicing touch modalities and discussing their effects.
- **Visual & Creative Exploration:** Observing and expressing the emotional effects of touch through drawing, movement, and verbal reflection.

By the end of this module, teachers and students will have a **strong foundation in the “vocabulary of mindful touch”**, preparing them for deeper learning in the following modules.

Module 2: The Grammar of Mindful-Touch Education

Emotional Expression Through Touch

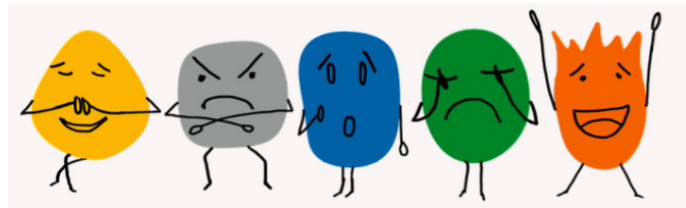
teaches children how **touch conveys emotions, intentions, and character traits**, deepening their emotional intelligence and communication skills. Through **interactive storytelling** and embodied character play, students explore five unique "heroes". Each one represents personality traits with different emotional touch modalities. By engaging in sensory, cognitive, and creative activities, students learn to recognize, interpret, and express emotions through intentional touch, fostering deeper connection and self-awareness.

Objectives

Students will:

- ✓ Understand how touch **communicates emotions, intentions, and character traits**.
- ✓ Engage with five unique **heroes**, each representing different personality traits and emotions.
- ✓ Develop **emotional intelligence** by recognizing and expressing feelings through touch sensation.
- ✓ Strengthen **holistic learning** by integrating sensory, cognitive, and emotional experiences.
- ✓ Learn **storytelling through touch**, deepening communication skills.

Content & Learning Activities



- **Meet the 5 Heroes & Their Personalities:**
 - **KUKI** – The compassionate child (warm, grounding touch).
 - **HOLZI** – The natural leader (bold, rhythmic touch).
 - **WASSI** – The calm and patient sensor (fluid, flowing touch).
 - **FLAMMI** – The joyful child (lively, dynamic touch).
 - **LUFTI** – The positive navigator (light, precise touch).
- **Exploring the "Grammar" of Touch:**
 - How does touch "speak"?
 - How do different qualities of touch (pressure, rhythm, movement) evoke specific emotions?
 - How can touch be used to **express, soothe, energize, or connect**?
- **Embodied Character Play:**
 - Students explore each hero's personality through matching touch exercises.
 - Practice **touch patterns** that reflect each character's traits.
- **Interactive Storytelling & Touch Practice:**



- Students act out short stories using corresponding touch gestures on a peer's back.
- The receiver interprets the touch and reflects on their emotional response.
- **Reflection & Creative Expression:**
 - Group discussions on how emotions and touch interact.
 - Artistic exercises such as **drawing, movement, and journaling** to reinforce learning.

By the end of this module, students will **confidently understand and communicate emotions through touch**.

Module 3: The 5 Heroes of Mindful-Touch Education

Personality, Storytelling & Haptic Expression

expands on the emotional language of touch through more storytelling, **personality exploration, and haptic expression**. Students engage with the **five heroes and their friends**, reflect on their own traits, and develop **empathy** by embodying different characters. Through **guided touch practice and story-driven partner work**, they learn to express emotions and personality through mindful touch, strengthening their ability to **connect, listen, and communicate nonverbally**.

Objectives

Students will:

- ✓ Discover more about the **5 heroes of MTEd** through storytelling.
- ✓ Reflect on **different personality traits** and recognize their own tendencies.
- ✓ Develop **empathy** by embodying different characters.
- ✓ Learn to express **emotion and personality through touch**.
- ✓ Integrate **listening, movement, and touch** to reinforce narratives.

Content & Learning Activities

- **Hero Storytelling:** Introduction to each hero and more stories through engaging narratives.
- **Character Identification:** Students reflect on **which hero they relate to most**.



- **Guided Touch Practice:** Learning touch strokes that match each hero's personality.
- **Story-Driven Partner Work:**
 - One student listens to a hero's story while a peer applies corresponding touch gestures.
 - Sensory experiences reinforce the emotional message of the story.
- **Group Reflection:**
 - Sharing how different touch patterns **evoke different emotions**.

This module **deepens students' understanding of themselves and others** through touch and character exploration.

Module 4: Designing Your Own Mindful-Touch Lessons

Empowering Educators & Students

empowers educators and students to create and lead structured yet adaptable lessons using the **1x1 Mindful-Touch framework**. Participants learn how to establish a safe, engaging atmosphere and integrate movement, sensory awareness, relaxation, and creative expression into their teaching. Through hands-on practice, lesson planning exercises, and peer feedback, they gain confidence in designing meaningful Mindful-Touch experiences tailored to different learning environments.

Objectives

Teachers will:

- ✓ Learn a structured yet **flexible approach** to lesson design.
- ✓ Master the **1x1 Mindful-Touch lesson framework**, which consists of:
 1. **CONNECT** – Establishing a safe, engaging atmosphere.
 2. **MOVE** – Awakening body awareness through movement.
 3. **SENSE** – Exploring tactile perception and sensory awareness.
 4. **RELAX** – Cultivating calmness and emotional regulation.
 5. **CREATE** – Encouraging self-expression through storytelling, art, or movement.
- ✓ Access a **repertoire of exercises and techniques** for diverse learning environments.
- ✓ Gain **confidence in lesson planning and adaptation** for different age groups.
- ✓ Learn to integrate **storytelling, movement, and reflection** into lessons.
- ✓ **Practice leading** a full Mindful-Touch lesson.



Content & Learning Activities

- **Exploring the 1x1 Framework:**
 - Understanding the five essential lesson components.
 - Demonstrating how each element supports emotional well-being.
- **Lesson Planning Exercises:**
 - Designing personalized Mindful-Touch activities.
 - Adapting lessons to fit different classroom needs.
- **Hands-On Practice:**
 - Teachers create and **test their own lesson** with peers or students.
- **Reflection & Feedback:**
 - Evaluating effectiveness and making adjustments.

By the end of this module, **teachers and students will be equipped to create and lead meaningful Mindful-Touch lessons**, ensuring the learning continues beyond the program.

Final Reflection

The **Mindful-Touch Education Program** provides a **holistic, hands-on learning experience** that fosters emotional intelligence, self-regulation, empathy, and social connection. Through the **structured yet adaptable approach**, educators and students develop **lifelong skills** that support well-being, positive interactions, and mental health—both in and beyond the classroom.



RESUMEN DEL PROGRAMA

*El tacto no es un lujo -
es una herramienta reguladora y
nuestro lenguaje humano universal*

A medida que la tecnología reconfigura las interacciones sociales, haciendo que el contacto social y afectivo sea cada vez menos frecuente, el tacto sigue siendo un aspecto fundamental de la conexión y el desarrollo humano, y su privación se está convirtiendo en una crisis de salud pública. El programa Mindful-Touch Education (MTEd) es una iniciativa preventiva y educativa diseñada para promover la salud mental, el bienestar emocional y las interacciones sociales positivas a través de la comunicación táctil consciente. Este programa dota a niños, educadores y padres de las habilidades necesarias para desarrollar la conciencia del tacto, el respeto y la inteligencia emocional en un mundo cada vez más afectado por el estrés, la ansiedad y el aislamiento digital.

A través de un enfoque estructurado, entre iguales y práctico, guiado por educadores, los alumnos:

- ✓ Fortalecer su salud mental y su equilibrio emocional.
Comprenderán cómo el tacto transmite emociones, intenciones y conexión.
- ✓ Aprender a manejar los límites, el consentimiento y el espacio personal con atención y cuidado.
- ✓ Cultivar la empatía y la compasión a través de experiencias de tacto consciente.
- ✓ Adquirir herramientas para la autorregulación y la inteligencia emocional mediante prácticas sensoriales.
- ✓ Expresar y compartir reflexiones personales sobre el mindful touch a través de narraciones y ejercicios creativos.
- ✓ Extender el aprendizaje más allá del aula compartiendo prácticas de mindful-touch con la familia y la comunidad.

LOS MÓDULOS EN DETALLE

Módulo 1: El vocabulario de la Educación Mindful-Touch

Fundamentos del tacto consciente

introduce a los niños en los fundamentos de la **percepción sensorial y la conciencia del tacto**, ayudándoles a desarrollar un lenguaje compartido para una interacción consciente y respetuosa. A través de atractivas actividades de grupo y entre iguales, exploran seis principios básicos, exploran las modalidades del tacto de forma creativa para comprender que el tacto deja huellas, y perfeccionan su conciencia sensorial explorando el consentimiento y la escucha activa. Al final del módulo, los alumnos adquieren una sólida base en el tacto consciente, preparándolos para una conexión emocional más profunda y una comunicación auténtica.

Objetivos

En este módulo básico, los alumnos:

- ✓ Aprenderán los seis pasos clave que definen el vocabulario del mindful touch. Desarrollar la conciencia sensorial a través de ejercicios táctiles.
- ✓ Descubrirán modalidades táctiles, explorando cómo los diferentes tipos de tacto afectan a las emociones y al sistema nervioso.
- ✓ Integrar el tacto con la observación, reflexionando sobre su impacto tanto en quien lo da como en quien lo recibe.

Establecer un lenguaje compartido del tacto consciente como base para un aprendizaje más profundo.

Contenido y actividades de aprendizaje





1. Introducción a los 6 Pasos de MTed:

- **ESTAR AQUÍ** - Cultivar la presencia y la concentración.
- **ESTAR CON LOS PIES EN TIERRA** - Explorar la estabilidad y la seguridad.
- **ESTAR EN CONTACTO** - Comprender el contacto intencionado como medio de conexión.
- **SER TOCADO** - Aprender a recibir el tacto con conciencia.
- **SER CONSCIENTE** - Desarrollar la sensibilidad a los matices del tacto.
- **SER HUMANO** - Aceptar el tacto como una necesidad humana fundamental.

2. Prácticas sensoriales: Ejercicios prácticos para perfeccionar la percepción del tacto.

3. Exploración de 10 modalidades táctiles: Identificar los diferentes tipos de tacto y su impacto emocional.

4. Trabajo en pareja y en grupo: Practicar modalidades táctiles y discutir sus efectos.

5. Exploración visual y creativa: Observar y expresar los efectos emocionales del tacto a través del dibujo, el movimiento y la reflexión verbal.

Al final de este módulo, profesores y alumnos tendrán **una base sólida en el «vocabulario del tacto consciente»**, que les preparará para un aprendizaje más profundo en los siguientes módulos.

Módulo 2: La gramática de la educación Mindful-Touch

Expresión emocional a través del tacto

enseña a los niños cómo el tacto transmite **emociones, intenciones y rasgos de carácter**, profundizando en su **inteligencia emocional** y sus habilidades comunicativas. A través de la narración interactiva y el juego de personajes encarnados, los alumnos exploran **cinco «héroes» únicos**. Cada uno de ellos representa rasgos de personalidad con diferentes modalidades táctiles emocionales. Mediante la participación en actividades sensoriales, cognitivas y creativas, los alumnos aprenden a reconocer, interpretar y expresar emociones a través del tacto intencional, fomentando una conexión más profunda y el conocimiento de sí mismos.

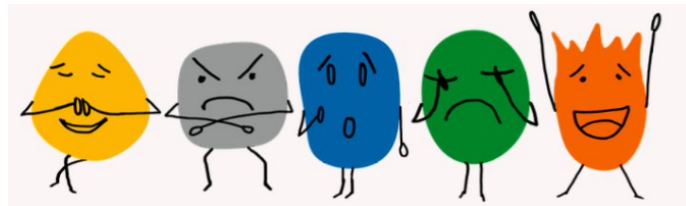
Objetivos

Los alumnos:

- ✓ Comprender cómo el tacto comunica emociones, intenciones y rasgos de carácter. Participarán con cinco héroes únicos, cada uno de los cuales representa diferentes rasgos de personalidad y emociones.
- ✓ Desarrollar la inteligencia emocional reconociendo y expresando sentimientos a través de la sensación táctil.
- ✓ Fortalecer el aprendizaje holístico mediante la integración de experiencias sensoriales, cognitivas y emocionales.
- ✓ Aprender a contar historias a través del tacto, profundizando en las habilidades comunicativas.

Contenido y actividades de aprendizaje

Conoce a los 5 héroes y sus personalidades:



KUKI - El niño compasivo (toque cálido y enraizante).

HOLZI - El líder natural (toque audaz y rítmico).

WASSI - El sensor tranquilo y paciente (tacto fluido y fluido).

FLAMMI - El niño alegre (tacto vivo y dinámico).

LUFTI - El navegante positivo (tacto ligero y preciso).

Explorar la «gramática» del tacto:

¿Cómo «habla» el tacto?

¿Cómo evocan emociones específicas las distintas cualidades del tacto (presión, ritmo, movimiento)?

¿Cómo puede utilizarse el tacto para expresar, calmar, energizar o conectar?

Juego de personajes encarnados:

Los alumnos exploran la personalidad de cada héroe mediante ejercicios táctiles.

Practican patrones táctiles que reflejan los rasgos de cada personaje.

Narración interactiva y práctica táctil:



Los alumnos representan historias cortas mediante gestos táctiles en la espalda de un compañero.

El receptor interpreta el gesto y reflexiona sobre su respuesta emocional.

Reflexión y expresión creativa:

Debates en grupo sobre cómo interactúan las emociones y el tacto.

Ejercicios artísticos como el dibujo, el movimiento y la redacción de un diario para reforzar el aprendizaje.

Al final de este módulo, los alumnos comprenderán y comunicarán con confianza las emociones a través del tacto.

Módulo 3: Los 5 Héroes de la Educación Mindful-Touch

Personalidad, narración y expresión háptica

amplía el lenguaje emocional del tacto mediante la narración de historias, la **exploración de la personalidad** y la expresión háptica. Los alumnos se relacionan con los **cinco héroes y sus amigos**, reflexionan sobre sus propios rasgos y desarrollan la **empatía** encarnando diferentes personajes. A través de la **práctica táctil guiada** y el trabajo en parejas guiado por la historia, aprenden a expresar emociones y personalidad mediante el tacto consciente, reforzando su capacidad para **conectar, escuchar y comunicarse de forma no verbal**.

Objetivos

Los alumnos:

- ✓ Descubrir más sobre los 5 héroes de MTEd a través de la narración de historias.
- ✓ Reflexionarán sobre diferentes rasgos de personalidad y reconocerán sus propias tendencias.
- ✓ Desarrollarán la empatía encarnando diferentes personajes.
- ✓ Aprender a expresar emociones y personalidad a través del tacto.
- ✓ Integrar la escucha, el movimiento y el tacto para reforzar las narraciones.



Contenido y actividades de aprendizaje

Narración de historias de héroes: Introducción a cada héroe y más historias a través de narraciones atractivas.

Identificación de personajes: Los alumnos reflexionan sobre con qué héroe se identifican más.

Práctica táctil guiada: Aprendizaje de los gestos táctiles que corresponden a la personalidad de cada héroe.

Trabajo en parejas basado en el cuento:

Un alumno escucha el cuento de un héroe mientras un compañero aplica los gestos táctiles correspondientes.

Las experiencias sensoriales refuerzan el mensaje emocional de la historia.

Reflexión en grupo: Puesta en común de cómo los diferentes gestos táctiles evocan diferentes emociones.

Este módulo profundiza en la comprensión que los alumnos tienen de sí mismos y de los demás a través del tacto y la exploración de los personajes.

Módulo 4: Diseñar sus propias lecciones de Mindful-Touch

Capacitando a Educadores y Estudiantes

capacita a educadores y estudiantes para crear y dirigir lecciones estructuradas pero adaptables utilizando el marco 1x1 Mindful-Touch. Los participantes aprenden a establecer una atmósfera segura y atractiva y a integrar el movimiento, la conciencia sensorial, la relajación y la expresión creativa en su enseñanza. A través de la práctica, ejercicios de planificación de lecciones, y la retroalimentación entre pares, ganan confianza en el diseño de experiencias Mindful-Touch significativas adaptadas a diferentes entornos de aprendizaje.

Objetivos

Los profesores:

- ✓ Aprender un enfoque estructurado pero flexible para el diseño de lecciones.
- ✓ Dominar el marco de la lección 1x1 Mindful-Touch, que consiste en:



1. **CONECTAR** - Establecer una atmósfera segura y atractiva.
 2. **MOVE** - Despertar la conciencia corporal a través del movimiento.
 3. **SENTIR** - Explorar la percepción táctil y la conciencia sensorial.
 4. **RELAX** - Cultivar la calma y la regulación emocional.
 5. **CREAR** - Fomentar la autoexpresión a través de la narración, el arte o el movimiento.
- ✓ Acceder a un repertorio de ejercicios y técnicas para diversos entornos de aprendizaje.
 - ✓ Ganar confianza en la planificación y adaptación de lecciones para diferentes grupos de edad.
 - ✓ Aprender a integrar la narración, el movimiento y la reflexión en las clases.
 - ✓ Practicar la dirección de una clase completa de Mindful-Touch.

Contenido y actividades de aprendizaje

Explorar el marco 1x1:

- Comprender los cinco componentes esenciales de la lección.
- Demostrar cómo cada elemento apoya el bienestar emocional.

Ejercicios de planificación de clases:

- Diseñar actividades Mindful-Touch personalizadas.
- Adaptar las lecciones a las diferentes necesidades del aula.

Práctica práctica:

- Los profesores crean y ponen a prueba su propia lección con compañeros o alumnos.

Reflexión y retroalimentación:

- Evaluación de la eficacia y realización de ajustes.

Al final de este módulo, los docentes y los alumnos estarán equipados para crear y dirigir lecciones significativas de Mindful-Touch, asegurando que el aprendizaje continúe más allá del programa.

Reflexión final

El Programa Educativo Mindful-Touch proporciona una experiencia de **aprendizaje holística** y práctica que fomenta la **inteligencia emocional, la autorregulación, la empatía y la conexión social**. A través de un enfoque estructurado pero adaptable, educadores y alumnos **desarrollan habilidades para toda la vida** que favorecen el bienestar, las interacciones positivas y la salud mental, tanto dentro como fuera del aula.

