

Seleccione la estrategia o acción "Practicar la calma" y "Sonreír más y relajar el cuerpo"

- ♥ Comencé con las practica de respiración en clama que nos sugirieron desde el primer módulo, en cuanto veo muy inquietos a los alumnos que es a la entrada de recreo, toman su tapete de fomi, se sientan en él, cierran los ojos escuchan los diferentes sonidos y a la vez realizamos las respiraciones para que entren en esa calma, la cual los lleva a un estado de relajación, paz y tranquilidad.

La hemos estado practicando casi a diario, así que ya se familiarizaron, al termino de esta acción, abrimos los ojos y comienzan a comentar, ¿qué les pareció?, ¿cómo se sienten?, ¿qué soltaron?, ¿qué dejaron?, ¿qué sentimientos y emociones están presentes?, algunos comentan y otros escucha,

Para continuar les digo que nos demos un abrazo muy fuerte y se regalen una palabra o frase de afecto y se den las gracias y sobre todo que se la crean y se apropien de aquellos que saben que es bueno para cada uno.

En seguida realizamos la práctica de sonreír más, y que damos en que cada día debemos de regalar entre 15 y 20 sonrisas consientes, de esas que sonrían con todas las ganas y que sean gratas para las personas que están cercas de ellas y al mismo tiempo vean como cambia su cuerpo, respiración y las emociones que más se presentan.