

## "HABLANDO EL MISMO IDIOMA"

Es muy importante que desde temprana edad debemos de ayudar a gestionar las emociones en los niños, ya que de esta manera adquieren un mejor desarrollo emocional y social, en donde demuestran autocontrol y buen comportamiento, así como también logran tener un autoestima alta y rodeados de una infinidad de valores adquiridos, yo como docente soy de la idea de que educar las emociones es esencial para el desarrollo integral de los niños ya que les proporciona las habilidades necesarias para en un futuro enfrentarse a los retos de la vida. ¿Pero como se logra lo antes mencionado en el preescolar? si bien, el Juego es una herramienta fundamental para el desarrollo cognitivo, emocional y social en todos los niños, cuando ellos juegan no solo están divirtiéndose también están aprendiendo y esto les permite descubrir sus habilidades, desarrollar su pensamiento crítico, a resolver problemas, tomar decisiones, trabajar en equipo, regular sus emociones entre muchas otras cosas más, esto también permite que su desempeño sea más asertivo. Es por ello que con mi grupo de 1° y 2° de Preescolar decidí trabajar actividades para "Practicar la calma", "Sonreír más y relajar mi cuerpo" y "Practicar la escucha", a través de la estrategia de "Lecto-Yoga", en donde los niños lograron conectar su mente y cuerpo, relajarse, tener una mejor atención, descubrieron y expresaron sus emociones, mantuvieron la calma y lograron descubrir la importancia de tener una comunicación de respeto.

