Hablado el mismo idioma.

En mi centro escolar esta dentro de un ambiente de muchos conflictos entre bandas y drogadicción.

Atiendo a un grupo de sexto grado donde impera la mala comunicación entre ellos usando malas palabras, debido a esto siempre tienen problemas de comunicación durante las actividades de trabajo en el área de recreo.

Es por eso que decidí trabajar con la actividad de relajación consciente y practicar la calma de forma asertiva a través de audios de Youtube de forma guiada para respirar o de meditación.

Siempre entrando de recreo ponemos una bocina con música relajante y ellos mismos se empiezan a sentir cómodos para seguir con alguna meditación que se haya elegido.

Ya no batallo para realizar esta actividad ya están más conscientes de lo que hacemos.

También se les queda de tarea que al levantarse deben hacer un ejercicio como respiración abeja, que es una que se encuentra en youtube de forma dirigida ya que es lo que les falta que alguien los guíe, el link se les paso a través de whatsapp, es una respiración que dura 3 minutos.

O también pueden hacer un minuto de estiramiento de su cuerpo.

Al llegar platican de como se sienten con la respiración que realizaron en casa.

Al entrar de recreo hemos trabajado con meditaciones guiadas muy sencillas como imaginar lugares que no conocen, por ejemplo hay niños que no conocen un bosque o el mar se les describe y empezamos a poner música relajante, y ellos dicen música que duerme.

Han sido conscientes de que estar calmados les funciona hasta para comprender mejor las clases y contenidos nuevos.