

Actividad. Hablando el mismo idioma.

Educar en las emociones es uno de los puntos más importantes que tenemos como docentes, muchos de las personas en la actualidad presentan dificultades para identificarlas, sentirlas y expresarlas de manera proporcionada, en el caso de los niños aún hay grandes secuelas de la pandemia, ya que no pudieron llevar este proceso de manera natural al no poder convivir adecuadamente en otros ambientes más que en el hogar.

Esta semana tuve la oportunidad de aplicar tres actividades alusivas al tema.

- \* La primera que me está funcionando es el mantener la calma. Donde les pongo a practicar su respiración y hacer silencio ya que el grupo ha estado incrementando la cantidad de ruido y están muy inquietos. Con este ejercicio logró retomar o iniciar una actividad nueva.

- \* La segunda consistió en reconocer la valía del otro a través de enlistar sus cualidades y colocar en la carta lo que podrían agradecer de sus compañeros. Lo disfrutaron (más el chocolate) ya que vieron que son ejemplo para sus compañeros, que realmente ven sus cualidades y que toman en cuenta lo que hacen por ellos.

- \* La última fue una actividad sensorial en la que se relajaron, elaboraron una masa de harina donde pudieron compartir materiales, sus ideas al crear sus obras y fomentaron la empatía.



