

## Hablando el mismo idioma

### Acciones efectivas para aplicar en mi contexto escolar

- Practicando la calma. Se han brindado momentos donde los alumnos escuchan música que los puede relajar: de naturaleza, canto de pájaros, sonido del mar, canciones que van contando historias, pero son historias que los invitan a calmarse o imaginar. También se ha practicado yoga y técnicas de respiración. Estas acciones han tenido como logro que los alumnos identifiquen acciones que los pueden calmar cuando están enojados, cuando sienten nervios o miedo.

Cuando notan que un compañero está enojado le dicen que respire y luego hable.

También cuando ven y escuchan que gritan en un conflicto, entre ellos se dicen que hablen con calma.

Hay un alumno que tiende a ser poco tolerante con sus compañeros y le dicen que se acuerde de respirar.

- Tener actos de generosidad. Al inicio de ciclo los alumnos no solían compartir sus alimentos entre compañeros, pero si se pedían comida entre sí o se la quitaban a la fuerza. También solían pedirme de mi comida, pero ellos no me compartían. En una ocasión les comenté que todos me pedían de mi comida y yo la compartía, pero yo me quedaba sin comida al igual que sus compañeros a los que les quitaban la comida a la fuerza. Les cuestioné cómo podían solucionar esa situación, y mencionaron que, si se les antojaba la comida del compañero o la de la maestra, ellos también tenían que compartir. Ahora ya noto que la mitad del grupo comparte de su comida, o cuando algún compañero no lleva comida o agua les dan.

También se ha propiciado entre padres de familia este compartir, pues durante el ciclo se les invita a picnic o eventos culturales donde tienen que llevar comida para compartir.

Algunas mamás ya ponen en práctica esta acción de compartir, pues al inicio de la jornada mencionan a sus hijos que les pusieron algún dulce o detalle para sus compañeros.

Solo había puesto en práctica que le dijeran alguna frase positiva a sus padres o amigos, pero nunca lo había hecho entre compañeros de clase y al aplicarlo, me di cuenta que ya logran identificar cualidades entre compañeros y pueden externarlas.

- Detección de estados de ánimo del alumnado. Al inicio de ciclo era muy común que los niños y niñas llegaran llorando al preescolar y nos acostumbramos a los llantos en el aula. Pero con el tiempo fui cuestionando el por qué llegaban llorando al preescolar y me di cuenta que no solo es por lo que se cree “apego a la mamá” o “está haciendo berrinche”; ahora cuando llegan llorando al preescolar y les pregunto ¿Por qué lloras? Ya no dicen “extraño a mi mamá”, ahora ya me dicen:

- Estaba dormida y me enojé porque me despertaron para venir a la escuela.
- Mi papá no trabajó y yo me quería quedar en mi casa con él.
- Mi abuelita se murió.
- Mi perrito se perdió.
- Yo quería seguir jugando en mi casa con mis primos porque llegaron del Norte.

El conocer el estado de ánimo del alumno me ha ayudado a dejar de juzgarlos, les doy su espacio para que lloren y ya no los obligo a meterse al salón. Cuando veo que se han calmado

me acerco a ellos y ya cuestiono el por qué del llanto, si el alumno lo permite le damos un abrazo o una palabra que lo ayude a aceptar la situación.

Entre alumno ya se preguntan ¿Qué tienes? ¿Por qué estás enojado? También he llegado a notar que se preguntan ¿Por qué la otra vez estabas enojado afuera de tu casa? ¿Por qué lloraste y te saliste a la calle?