

## Actividad 11 y 16: Participación en el foro.

Buen días estimados profesores quiero compartirles que las afirmaciones que más resaltan en mi práctica docente son las siguientes:

- **Elogiar a tus estudiantes.**
- **Mantener la calma.**
- **Practicar la escucha.**

Seleccioné estas afirmaciones porque son acciones que en el preescolar deben realizarse cotidianamente, considero yo. Me pasó en este ciclo escolar que los niños de primer grado que estoy atendiendo se reusaban a trabajar las actividades en hojas y solo querían estar en las áreas jugando con los materiales didácticos, era comprensible, pues estaban en el proceso de desprendimiento del hogar y empezaban a convivir con otros compañeros de su misma edad, lo que ocasionaba que imitaran lo que hacían los demás, bastaba que uno tomara algún material para que todos se dirigieran a su espacio a querer manipularlos también. Esto me llevó a implementar la estrategia de **elogiar a los estudiantes**, lo que empezó a funcionar, pues note que al usar expresiones positivas y dar aprobación a sus producciones los niños empezaron a poner más entusiasmo en sus actividades. Logré que casi todos los niños se involucraran en las actividades, con un pequeño me resultó más difícil, pues Camilo estuvo faltando en algunas ocasiones, así que cuando regresaba, volvía a tomar materiales y jugar. En varias ocasiones me senté con él para modelarle la actividad y la primera vez que lo logró le expresé que lo había hecho muy bien, le puse una estrellita en la frente y le pedí que a la salida se la mostrara a mamá. Pasó al pizarrón a pegar su actividad y noté que hasta su postura cambió, pues estaba más erguido y se notaba una sonrisa en su rostro. Al salir fue el niño más feliz al mostrar su trabajo a la mamá, quien le dio un abrazo.

Por otro lado, implemente, en diversas ocasiones, pausas activas con la finalidad de **mantener la calma**, cantamos, imitamos sonidos, seguimos una coreografía de varias melodías musicales, pero noté que les gustaba mucho cuando realizamos la respiración pausada. Consistió en acostarse boca arriba en un espacio del salón, cerrar los ojos y mantener un peluche en su estómago, sin detenerlo con las manos y haciendo las respiraciones como se les marcaban: meter y mantener el aire en los pulmones para luego soltarlo poco a poco, acelerar un poco la respiración, contener la respiración, y al final se incorporaban y abrazaban a su peluche, si no lo habían dejado caer. Observé que cuando realizábamos esta actividad a los niños les resultaba más fácil **practicar la escucha** poniendo atención a la narración o lectura de cuentos para luego responder los cuestionamientos que les hacía sobre la historia contada.

Concluyo que en el nivel preescolar, sobre todo con niños tan pequeños que apenas están desarrollando su autonomía y aprendiendo sobre sus emociones, es de suma importancia aplicar continuamente estrategias de regulación emocional para que se mejore el clima de

convivencia dentro del aula y en los patios escolares, donde conviven con otros pequeños. Debemos promover entornos emocionalmente saludables para que la comunicación asertiva fluya; ya que lograrla depende del estado de ánimo que tengan las personas.

