

## Participación en foro 2

La estrategia utilizada fue "Practica la calma"

Para practicar la calma les puse música relajante los alumnos se recostaron en el piso, cerraron sus ojos y empezaron a sentir su respiración consciente para encontrar la calma en su cuerpo y corazón. Les ha gustado mucho y he visto que ellos solos hacen el ejercicio de respiración para recobrar la calma cuando se sienten ansiosos.

