

Actividad 11 “Hablando el mismo idioma”

Siendo preescolar, considero esencial que, durante la jornada se puedan utilizar estrategias para regular sus emociones. Realizamos varias acciones para **practicar la calma**: los alumnos ya reconocen diversas estrategias que los ayudan a reconocer y gestionar mejor sus emociones, sobre todo, cuando sienten un exceso de energía, que NO los ayuda a concentrarse para continuar con otras actividades como: después del recreo, de actividad física o algo que los desgastó mentalmente.

Entre las acciones para la calma hemos realizado posiciones de yoga (ya reconocen el nombre de varias posturas), la respiración con calma, el conteo hasta diez y una de sus favoritas, es la utilización de mantras, apoyándome del uso del you tube con el mantra OM MANI PADME HUM <https://www.youtube.com/watch?v=-lihy3IH-Uo> donde hacemos tres respiraciones, postura básica para meditar, ojos cerrados, escuchar y cantar el mantra; los alumnos en un inicio no lograban terminar el mantra, cortaba a la mitad el audio porque comenzaban a inquietarse, poco a poco comenzaron a durar más hasta que actualmente, terminan el mantra completo y todavía continúan en relajación. Me siento muy plena de esta estrategia y, cuando los veo durante la actividad, están muy adentrados en su papel, se observan tranquilos, meditando, cantando el mantra y sobre todo, logrando la calma. Yo me siento y me pongo a cantar junto con ellos, también me relaja y me da energía para continuar con la jornada.

Conclusión: Después de ver las participaciones de mis compañeros, REITERO QUE... Todos “Hablamos el mismo idioma”, al menos los que estamos dentro de este taller; eso me causa una gran alegría, porque la educación socioemocional son de las mejores armas que tenemos para incrementar la autoestima, la empatía, el trabajo colaborativo, ambientes de paz, entre otros; y lo mejor es que podemos aportar desde nuestra labor docente. Es un reto que como docentes, tenemos para transformar mejores seres humanos y hacer SINERGIA entre los directivos, maestros, padres de familia, sociedad, que aún no se unen; me siento con calma porque confío en que todas las estrategias que podamos aplicar, darán frutos en cada uno de nuestros alumnos y, sobre todo en nosotros mismos.

