

DENTRO DEL AULA ALGUNAS DE LAS ACTIVIDADES QUE HE REALIZADO SON LOS SILENCIOS A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN CONCIENTE, EMPLEANDO EL AUDIO DE LA PELÍCULA “KUNFU PANDA” TITULADO PAZ INTERIOR Y MEDITANDO CON EL GUERRERO DRAGON EN DONDE A TRAVÉS DEL JUEGO Y CHISTES LOS NIÑOS VAN GUIANDO SU RESPERACIÓN Y SE CALMAN. ES IMPORTANTE REALIZARLO POR LO MENOS TRES VECES A LA SEMANA PUES ELLOS COMO NOSOTROS ESTAMOS APRENDIENDO A CONOCER Y CONOCER NUESTRO CUERPO. ESTO SE ACOMPAÑA DE EJERCICIOS DE LA TAZA DE CHOCOLATE, ESTA TÉCNICA LOS LLEVA A RESPIRAR CUANDO ESTAN ENOJADOS, LOS LLEVAMOS A RELAJARSE Y TOMAR TIEMPO LIBRE PARA DESPUÉS HABLAR DE LO SUCEDIDO, A VECES NO ES SOLO LO QUE PASA EN LA ESCUELA SINO DESDE QUE LLEGAN INQUIETOS O MOLESTOS, PARA EVITAR UN CONFLICTO MAYOR SE PAUSA LA CLASE Y SE DA TIEMPO DE MEDITAR O DECIMOS PAUSA ACTIVA Y VAMOS A TRABAJAR LA YOGA INFANTIL CON POSICIONES DE ANIMALES. ESTO REQUIERE SOLO UNOS MINUTITOS PARA PODER DETECTAR Y RECONOCER EN LO QUE LES SUCEDE PARA PODER INVITARLOS A ACTUAR.

OTRA TÉCNICA USADA ES LA ESCUCHA ACTIVA, SUELO DECIRLES PRACTIQUEMOS ESCUCHA ACTIVA, ES IMPORTANTE ESCUCHAR A NUESTRO COMPAÑERO. PARA MÍ ES IMPORTANTE RECORDARLES QUE TODOS SON IMPORTANTES Y ESTOY PARA ELLOS, QUE EN OCASIONES UNOS ME NECESITAN MÁS QUE OTROS Y TENEMOS UN CÓDIGO SECRETO PARA LA PAZ: “EL ABRAZO DE OSO MAÑOSO” CONSISTE EN CUANDO NADIE DECIR ALGUNA EMOCIÓN O CUANDO ALGUIEN ESTE CON ALGUNA SITUACIÓN ODEMOS DECIR QUIERES UN ABRAZO DE OSO MAÑOSO Y ABRIMOS NUESTROS BRAZOS Y CONTEMOS A NUESTROS COMPAÑEROS Y SOLEMOS DECIR PALABRAS DE ALIENTO, SI HAY ALGUNA TRABESURA TRATAR DE NO JUZGAR SINO SOLUCIONAR POR EJEMPLO: TRANQUILO LO PODEMOS SOLUCIONAR, VAMOS A HABLAR PARA SOLUCIONARLO, RECUERDA DEBES DECIR LA VERDAD PARA PODER AYUDAR.

