

## ACTIVIDAD 16

### PARTICIPACIÓN EN EL FORO

- En la actividad 11 “Hablando el mismo idioma” seleccione varias estrategias que considero muy importantes para manejar situaciones o conflictos de una manera más efectiva y asertiva.
- Entre todas estas actividades elegí la de “Practicando la calma” la cual considero muy importante porque cuando un alumno o un niño está calmado puede relacionarse mejor, puede escuchar al otro, y puede ser más tolerante y empático.
- La actividad que realice con mi hija de 5 años fue una meditación para niños, en la cual ella se acostó en el sillón y escucho la meditación guiada, al principio le costó trabajo concentrarse, pero comenzó a dejarse llevar. Ella me comenta que le gusto mucho, que se tranquilizó y que le gustaría hacerla otro día.
- Considero que como docente debemos de tener estas actividades dentro de nuestra jornada diaria, inmersas en nuestras planeaciones porque van a ayudar a los alumnos a autorregularse y a concentrarse, a llegar a la calma y poder relacionarse mejor en el grupo.

