

De la actividad 11 "Hablando el mismo idioma" la estrategia que elegí y llevé a la práctica con mis alumnos fue la siguiente:

"Practicando la calma"

Elegí esta acción ya que creo que es muy apropiada para mis alumnos pues les ayuda a mejorar las situaciones o conflictos de manera más efectivas y asertivas, les permite tener alternativas de solución ante situaciones complicadas que se presentan en el día a día, dándoles herramientas para gestionar sus emociones lo cual es super importante para el sano desarrollo emocional de los niños.

La actividad se llevó a cabo de la siguiente manera:

- Se presentó el título en el pizarrón "Practicando la calma" y se llevó a cabo una lluvia de ideas de predicción sobre el título.
- Se observó y practicó la respiración de cohete para practicar la calma en momentos complicados.
- También se comparó y practicó la técnica de respiración de corazón para ser utilizada en momentos difíciles.
- Finalmente en grupo se comentó en que situaciones se hubiera podido aplicar estas técnicas de respiración para evitar conflictos, lograr la calma y en que situaciones futuras podrían aplicarla.

Por ejemplo en mi grupo existe la problemática de que se pierden las cosas como lápiz, sacapuntas, goma, etc generalmente los niños se molestaban mucho al no encontrar sus pertenencias y exclamaban "Me lo robaron" pero con esta gestión de emociones y practicando la calma hemos hecho estrategias para cuando no encuentren alguno de sus objetos, acordamos en grupo hacer los siguientes pasos ante este tipo de circunstancia:

1. Buscar nuevamente entre las pertenencias propias.
2. Externar en voz apropiada para que solo escuche su equipo "No encuentro mi..." en vez de "Me robaron mi..." si algún compañero de equipo lo ve, lo devolverá.
3. Si el objeto no es encontrado a la brevedad **"Practicar la calma"** utilizando algunas de las técnicas de respiración y relajación que ya se trabajaron, una vez más tranquilos externar ante el grupo "Compañeros ¿Alguien ha visto mi...?"
4. Agradecer si se encuentra el objeto, de no ser así toca adquirir el compromiso de ser más cuidadosos con sus pertenencias.

Sobre las aportaciones en el foro de mis compañeros, hablaré de la de mi compañera Zaira Magaña que eligió la misma frase que yo "Practicando la calma" considero que fue buena idea compartir con sus alumnos la fábula del colibrí ya que está llena de enseñanzas positivas, de su actividad lo que más me gustó fue la parte donde realizaron su dibujo ya que se pudieron expresar libremente por medio del arte.

