

## ACTIVIDAD 11 “Hablando el mismo idioma”

### PRACTICAR LA CALMA

Escogí esa actividad ya que mis estudiantes han tenido momentos donde tienen mil remolinos de emociones y no saben cómo sobrellevarlas.

He leído y aprendido que practicar la calma tiene numerosos beneficios tanto para la salud mental y física como para el bienestar general. Mis niños al principio me veían con cara de incredulidad, pero una vez que lo pusimos en práctica notaron resultados inmediatos, se sintieron felices, tranquilos y positivos. Entendieron en ese momento que las crisis de ansiedad, tensión, estrés que tienen tanto en la escuela como en la casa, pasarán. Se les explicó que la calma contribuye a mejorar nuestro estado mental, permitiéndonos equilibrarlo y por ende ser más positivos, las respiraciones que hagan ayudarán a mejorar su concentración, enfocándose en lo que realmente importa en ese momento, que va de la mano con un manejo y control más efectivo en su comunicación la cual será más empática.

Fue algo necesario e interesante manejarlo en esta etapa de su primer año de secundaria y entendí que es una actividad sencilla y efectiva que no me quita tiempo, sino al contrario me ayuda a formar personas con un futuro mejor.



