

## **ACTIVIDAD 11. Hablando el mismo idioma**

Las estrategias y/o acciones que se implementaron fueron:

### **Practicar la calma**

Se eligieron esas dos estrategias porque considero que mis alumnos necesitan aprender a practicar la calma ya que hay momentos del día , en los cuales al terminar las clases de música y educ. física o también al regresar del recreo se sienten y actúan de manera inquieta por lo que es necesario que los alumnos vuelvan a la calma para poder iniciar otra actividad y puedan entender y escuchar las consignas que se les dan para poder realizar las demás actividades del día; Por lo que se implementaron diversas actividades dentro y fuera del patio realizando diversas pausas activas de respiración, de cantos etc. que les ayuden mantener la calma y que al mismo tiempo sepan identificar su emoción que sienten en ese momento y sepan controlarlas.

Conclusión: el implementar la práctica de la calma ha hecho que los alumnos controlen mas sus emociones e impulsos y puedan aprender a escuchar a los demás y seguir indicaciones después de momentos fuera del aula.

### **Tener Actos de Generosidad (y que puedan compartirlos, a traves de frases, dibujos y objetos)**

Se implemento esta estrategia en un momento del día que fue después del recreo donde los alumnos realizaron diversos dibujos y expresaron lo que hicieron dando a conocer que sentimiento les provoca y a quien les gustaría regalarlo de sus compañeros y diciendo una palabra o frase de alegría. Al recibir los niños los dibujos que les daban sus compañeros en sus estados de animo cambiaban y se les dibujaba una sonrisa provocando un sentimiento positivo en ellos.



Los alumnos practicando la calma después de clase de música mediante la respiración y siguiendo las indicaciones que se les dan.



Los alumnos realizando sus dibujos para entregar a su amigo.