

## GUADALUPE YUDITH LOPEZ MENDEZ

### TELESECUNDARIA 431

Dentro de los principales elementos que considero importantes para estar al frente de un aula, es la empatía, entras al aula recibiendo 30 – 40 alumnos que no tenemos idea de las tormentas que traen de casa, es por ello que primero es necesario conocer un panorama que nos de indicios del estado emocional de los alumnos que estamos recibiendo, después de ello, podremos saber como abordar los contenidos, de que manera los impactaran y sobre todo si les aportaran algún beneficio sobre lo que están viviendo.

Afortunadamente en la institución en la que estoy laborando, los padres de familia muestran un gran grado de atención y preocupación en sobre los aprendizajes y comportamiento de sus hijos, esto facilita bastante conocer su entorno y los problemas que traen de casa, es por ello que trato de realizar actividades en las que se involucren los padres de familia y se sientan parte importante también del aula, logrando así que los padres de familia tengan la confianza de compartir conmigo las situaciones personales de sus hijos.



Este ciclo escolar, me toco padecer la enfermedad de fibromialgia, esta debido a las emociones reprimidas combinadas con el estrés del trabajo, de ahí el conocer la importancia de la salud mental, ya que aunque en mi trabajo con los alumnos no había repercusión anteriormente, en el momento de estar tomando medicamento me di cuenta de la falta que me hacia mi personalidad con atención plena, pues estando así no podía apoyar a mis alumnos y papás como se debía.

Me parece que es muy necesario trabajar con la salud mental, tomando en cuenta los elementos de los que hemos tratado en este taller, muchas veces el conocer el lenguaje no verbal es una de las principales herramientas que me ha apoyado para lograr un acercamiento a los alumnos y sus necesidades académicas, pues en ocasiones el aula es un único escape de lo que están viviendo en sus hogares.

La aportación de la maestra Arisbet en el foro cerrado de face, me pareció un aporte bastante acertado pues además de compartir su experiencia ofrece diversas alternativas de actividades, que si bien son para preescolar, en secundaria en muchas ocasiones se olvidan que siguen teniendo alma de niños, que no por que sean ya de mas edad no les hace falta un te quiero, una actividad que los motive a jugar de manera colaborativa y sobre todo a ponerse en los zapatos del otro.