

MÓDULO 2: ACTIVIDAD 11: PARTICIPACIÓN EN EL FORO “HABLANDO EL MISMO IDIOMA”

Las estrategias que implemente en mi grupo fueron:

- Mantener la calma.
- Tener actos de generosidad.

Mi nombre es Mayra Medina López y atiendo actualmente un grupo de 1er grado. Mis pequeños alumnos son inquietos y muy sensibles, expresar las emociones se ha convertido en un reto ya que cada día hay una sobrecarga de energía en el aula. El entusiasmo, la frustración y el enojo son emociones muy comunes en mis pequeños y realmente sentí la necesidad de encauzar estas sensaciones y sentimientos hacia actividades saludables.

Actividades:

1. Inicialmente pedí a los niños que salieran del salón, y se sentarán en el piso del patio formando un círculo. Allí hicimos la actividad para "mantener la calma" usando ejercicios de respiración y exhalación. Me encanta

que este tipo de meditaciones los enfocan mucho y además los hace generar confianza y una disposición positiva.

2. Posteriormente expliqué que es importante pensar positivamente y dirigirnos de esa manera hacia los demás. Discutimos ejemplos en los cuales vimos como una palabra puede predisponer la actitud y aprovechamiento de alguien.

3. Les pedí que así en círculo mencionaran una cualidad positiva de su compañero de la derecha. Esta actividad les costó un poquito de trabajo porque su vocabulario aún es limitado, por lo tanto, los ayudé mencionando palabras de ejemplo para que fluyera más la actividad.

4. Al terminar les repartí una hojita en la cual sus compañeros les iban a escribir sus cualidades positivas. Fue muy bonito porque los niños estaban muy felices porque los niños estaban muy felices. Se les notaba en la cara la alegría que les provocaba que otro compañero quisiera decirles cosas bonitas.

5. Cuando acabamos, volvimos al salón y cada niño leyó de manera personal su hoja y quien así lo deseó compartió lo que tenía escrito. Platicamos de las emociones y sentimientos que les generó la actividad y todos dieron respuestas favorables.

En lo personal sentí que los ayudó a sentirse más seguros de sí mismos y sobre todo a crear unión entre el grupo.