Retomando las estrategias sugeridas en la actividad 11, las que creo que son pertinentes para trabajar en mi centro de trabajo son:

-Sonreír más y relajar el cuerpo

- Practicar la escucha.

- Agradecer los momentos, el día o las situaciones compartidas a su grupo.

En los grupos de docentes es necesario practicar la escucha activa y la comunicación asertiva para poder hacer un buen manejo del estrés.

No hay que olvidar la alegría de vivir y no hay que dejar de lado actividades lúdicas que alimenten nuestra alma, ya que cuando somos adultos dejamos de darnos tiempo a nosotras y nosotros mismos.

Para educar a niñas y niños en sus emociones, debemos encontrar actividades que nos permitan estar en mayor contacto con nuestro niño interno.

Cuándo uno no comprende a una niña, niño o adolescente ante alguna situación, me parece necesario hacernos la pregunta ¿Qué pensaba o sentía yo a esa edad? ¿Qué me gustaría que hubiera hecho un docente por mí? A veces se nos olvida lo bonito, lo complicado o confuso de estas etapas.