

## ACTIVIDAD 11 “Hablando el mismo idioma”

Las actividades y/o estrategias que elegí son las siguientes:

\*Sonreír más y relajar el cuerpo.

\*Detección de Estados de ánimo del alumnado.

### SONREÍR MÁS PARA RELAJAR EL CUERPO:

Durante la interacción diaria que se tiene con los alumnos durante el desarrollo de las actividades he podido observar que ellos **expresan muchas emociones**, algunas de, tristeza, miedo, frustración, asombro, estas mismas expresadas al realizar una actividad que no les es fácil, sin embargo también y muy a menudo **disfrutan que los haga reír, se nota su alegría** y se observa en sus expresiones que están felices y contentos, por tal motivo aproveché este efecto en ellos para relacionarlo con la **relajación de su cuerpo**, se llevaron a cabo espacios en los cuales puedan expresar esas risas y olvidarse un poco de las emociones negativas, así que se llevaron a cabo las siguientes acciones:

- Aportación de anécdotas chistosas que nos han sucedido, de esta manera los conocemos un poco más y nos hacen partícipes de las situaciones que viven
- Llevar a cabo bailes con canciones que les gustan y bailar juntos
- Cantar alguna canción favorita
- Saludar a la llegada con abrazos, chocadas, con el pie, con señas
- Brindar un espacio de plática uno a uno para conocer su estado de ánimo
- Estar atenta a sus expresiones para tratar de arrancarles una sonrisa con un buen chiste.
- Contarles historias interesantes ya que son sus favoritas
- Tratar siempre de brindarles y transmitirles un ambiente alegre, sano, seguro y feliz para un mejor desarrollo.

En ocasiones nosotros mismos nos sentimos abrumados con problemas personales pero si llevamos a cabo las acciones antes mencionadas, nos apropiaremos de la felicidad de los demás.