

Actividad 11: Hablando el mismo idioma

En la actividad número 11 hablando el mismo idioma yo seleccioné primeramente la estrategia de **elogiar a tus estudiantes** ya que lamentablemente muchos de ellos muestran baja autoestima o simplemente no tienen el acceso a palabras amables o que los reconozcan en sus logros características positivas, en clase lo utilizo diariamente cuando alguien tiene una participación asertiva o lleva una muy buena tarea o realiza una actividad sobresaliente se los digo frente a los demás, también a su vez considero que es muy importante **practicar el silencio consciente y practicar la escucha** eso lo he trabajado mediante meditación guiada, Mindfulness, respiraciones, ejercicios al aire libre en silencio, entre otras estrategias y dinámicas también considero que **compartir retroalimentación de su día a día o de momentos específicos** les ha ayudado mucho a autocontrolarse a reconocer sus emociones sensaciones y sentimientos así como analizar si pueden mejorar en alguna toma de decisión esta estrategia la he trabajado mediante charlas, puestas en común o incluso lluvia de ideas así como lecturas de fábulas y me gusta mucho contarles historias que dejan una enseñanza y que ellos descubran cuál es y cómo lo podrían aplicar a su vida diaria, otra de las estrategias que seleccioné es **fomentar la empatía hacia los estudiantes y entre ellos** ya que en ocasiones suelen ser muy crueles con sus compañeros y con ellos mismos al criticarse o hacer comentarios que lastiman al otro lo he manejado mediante lecturas, dinámicas grupales y sensibilización con videos y canciones he podido lograr que mis alumnos sean más conscientes de los sentimientos de los demás.

Finalmente seleccioné **agradecer los momentos el día o las situaciones compartidas a su grupo** pues esto les genera tranquilidad y satisfacción así como reconocer las cosas positivas que lograron durante su día de igual forma mediante charlas Videos canciones historias con algún mensaje positivo meditación guiada



cartas a ellos mismos o cartas a los demás en las que escriben de qué les agradecen ya sea sus papás, abuelos, compañeros, maestros, amigos etc.