

## Actividad 16 participación en el foro

### “HABLANDO EL MISMO IDIOMA”

En mi grupo la estrategia que aplique fue mantener la calma en donde le pedí a los alumnos respiren (inhalar, mantengan el aire y exhalar), con tranquilidad, calma siendo conscientes de este acto que nuestro cuerpo necesita para vivir, formamos un círculo en el centro del aula, les explique que debíamos estar atentos para participar, respetar turnos y tiempos, les lleve unos emojis que nos invitan a pensar, ver, hablar y escuchar, para tener una comunicación asertiva

Les pedí hablar de ¿cómo se sienten hoy? cada uno fue participando y en diferentes momentos pedía si alguno nos podía compartir lo dijo otro compañero, el ver su carita aseverar su información fue indescriptible, eran caritas felices, emocionadas y sorprendidas, era el sí me escucharon, sin decirlo, fue muy grato y enriquecedor en la actividad de compartir., Sus participaciones fueron que venían contentos, alegres, felices, tristes y enojados, ya que el contexto de nuestra escuela es algo difícil por ser muchos de familias disfuncionales con desintegración y algunas drogas, golpes y abandono.

Diseño al grupo muchas actividades para practicar la calma, con música, respiración, cuentos y frases positivas como: soy valioso, soy inteligente, soy fuerte, soy amigable y soy único el decirlo los llena de energía y los he gravado al escucharse se iluminan sus caritas.

También actividades de elegir como se desean saludar, expresando una palabra amable, con un abrazo, puño, palma, capitán, lo disfrutaron y dialogan entre ellos con amabilidad.

Se ha trabajado el silencio consciente para llegar a la reflexión de sus actos y después poder tener una comunicación en donde expongan sus puntos de vista del conflicto ya que tengo 3 alumnos que de cualquier situación explotan y se muestran agresivos golpean, avienta y lloran, los dejo pasar esa crisis y después lo hablamos, para que lleguen a una reflexión con la comunicación asertiva y practicarlo las veces necesarias, procuro al terminar dar una frase bonita “eres muy importante para mí”, también he utilizado el compartir un dibujo de lo que les gusta de un amigo y decírselo al entregárselo, así trabajo la aceptación, participación y reconocimiento.

Trabajo diariamente con el grupo los tiempos de compartir, en ellas elogio su participación, atención y escucha que dan en las actividades, esto ha creado un clima de confianza y seguridad y muestran sus emociones de alegría, enojo, tristeza las cuales son las más frecuentes.

La comunicación y expresión que promuevo es la asertiva para que expresen sus pensamientos, sentimientos, deseos, gustos o lo que no les gusta y sus percepciones, así como practicar la empatía entre ellos para no lastimar a nadie.

En preescolar muchos momentos son de comunicación, escucha, retroalimentación y facilitador, por eso se está en constante búsqueda de estrategias y dinámicas novedosas para practicar una comunicación asertiva involucrando lo gestual, corporal y tono de voz que dice mucho de nuestros estados de ánimo.