

## Participación en el “Foro”

### “Hablado el mismo idioma”

Algunas de las estrategias que he implementado y observado resultados positivos en mis alumnos, es poner audios como el siguiente: [https://www.youtube.com/watch?v=XcRYEFVV\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=XcRYEFVV_A)

En el cual los invito a **practicar y mantener la calma**, sobre todo después del recreo o en momentos que he observado que están muy intranquilos y no se concentran.

Al principio les costaba mucho escuchar este tipo de audios y al preguntarles ¿cómo se sienten? ¿Qué les gusto del audio?, No me respondían con coherencia, ya que acostados platicaban y no escuchaban, después de repetirles la actividad durante la semana completa, ahora pueden cerrar sus ojitos y relajarse, aún no logro que todos los alumnos puedan concentrarse en la actividad, pero puedo afirmar que si he conseguido que mis alumnos entren en calma, consiguen concentrarse mejor en el proceso de aprendizaje. En YouTube, he encontrado diversos audios para favorecer la calma e implementar en nuestras escuelas.



Audio “Siento mi corazón” <https://www.youtube.com/watch?v=-VfywplqnxM>

Audio “Escáner corporal” <https://www.youtube.com/watch?v=rm3uluiHBQc>

Hoy en día hay muchos audios increíbles que nos permiten integrar estrategias para desarrollar la calma en los alumnos. Solo necesitamos que se pongan cómodos en su lugar o bien que lleven un tapete o cobijita y recostarse en el suelo, dependiendo de los tiempos y espacios.

Otra actividad que me ha gustado mucho practicar con mis alumnos es la **detección de estados de ánimo del alumnado**.

En la mañana al pasar lista de asistencia, los alumnos al escuchar su nombre ponen una pinza y la atoran en el dibujo de la emoción de cómo se sienten ese día, suelo poner a participar a 3 alumnos al día o en situaciones especiales de acuerdo a cómo se observan los estudiantes, por ejemplo: Cuando el papá de uno de mis alumnos regreso a su trabajo en Estados Unidos, el pequeño lloraba al entrar al preescolar, al preguntarle a su mamá me explico que él se sentía muy feliz cuando su papá lo llevaba y recogía al preescolar y se deprimió al migrar a EUA, ese día lo invitamos a pasar a platicarnos cómo se sentía y que podíamos hacer para animarlo.

En diversas situaciones los alumnos me han expresado que los hace enojar, sentir alegría, tristeza, se escuchan un momento entre ellos, y damos consejos entre todos en algunas ocasiones, practicando la escucha activa.



En la parte de atrás tenemos nuestro rinconcito de las emociones, podemos observar donde colocan sus pinzas, esta actividad también nos ayuda a conocer nuestras propias emociones.

