

## MANTENER LA CALMA

Debo decir de que ya durante algún tiempo estudié y me empapé del tema relacionado con las emociones, por lo que yo ví la gran necesidad que tiene nuestros niños de tener esta gran educación. La actividad de mantener la calma, la realizo con mis alumnos debido a que en ocasiones el ruido sobrepasa. Les he explicado los beneficios de la respiración consciente entre ellas el que nos ayuda a reaccionar de una manera más calmada con mejores ideas ante circunstancias difíciles que se nos puedan presentar o bien para que nuestro cerebro funcione a nuestro favor con las mejores ideas sin tanto ruido mental. Les comparto lo hermoso que es también disfrutar del silencio y la observación de las cosas tan simples como ver las nubes, los pajaritos volar etc. Llevar a cabo los ejercicios de relajación en los alumnos. Al principio es muy complicado por la falta de costumbre, pero poco a poco y con la práctica diaria se les convierte en un hábito.



## SONREIR MÁS Y RELAJAR EL CUERPO

Creo que la alegría es un estado de ánimo, que nos brinda paz y tranquilidad y permite que los alumnos puedan despreocuparse de situaciones que, probablemente estén sucediendo en su hogar. Para esta actividad a los alumnos se les dan propuestas de juegos, incluso yo como maestra me tomo el tiempo para compartir con ellos estos momentos y me integro al juego. La escuela donde doy clases es rural y lo que hacemos también es realizar algunos paseos para que los alumnos conozcan lugares que no han visitado y forjar en ellos experiencias agradables. También se realizan eventos como el tradicional show de payasos que

saca mas de una sonrisa a los chicos y les permite relajarse de las actividades cotidianas.



En el acuario



Show de payasos



### ELOGIAR A LOS ESTUDIANTES

Estos actos de elogio, procuro siempre darles a mis estudiantes debido a que el lenguaje tiene gran impacto en las personas, se los hago en todo aspecto desde cumplimiento de trabajos, tareas, mejoras que realizan en ámbito educativo pero también en el ámbito emocional.

Como ejemplo tengo a estos dos chicos que tendían a ser muy agresivos el uno con el otro al inicio del ciclo escolar, parece que ya tenían diferencias desde años atrás, he tenido mucho diálogo con ellos y hemos realizado varias actividades de convivencia, las situaciones que pasan en otros salones, situaciones de agresiones que se ven en internet las he puesto como ejemplo de lo que sucede cuando actúas agresivamente sin medir consecuencias. Les he explicada la función de las emociones y como

regularlas y todo este trabajo que se ha realizado con ellos, ha rendido fruto. Actualmente se llevan muy bien, se ayudan entre sí y ayudan a los demás, han sabido llevar un liderazgo dentro de salón de clases. Y como evidencia tengo una fotografía que pegue incluso en el salón y la llamo “ La fotografía de los mejores amigos”

