

FORO 2

HABLANDO EL MISMO IDIOMA.

Una de las estrategias que implementé fue hablar sobre la técnica de la tortuga, que nos puede ayudar a mantener la calma cuando lleguemos a presentar una emoción de enojo o frustración.

Primero conversé con mis alumnos de segundo de grado de preescolar sobre las situaciones que los hacen enojar y qué acciones hacen en consecuencia, algunos de sus comentarios fueron que se enojan cuando no les prestan el celular, no les compran lo que ellos quieren, no los dejan ver a sus amigos o cuando sus hermanos los molestan, las reacciones que tienen son de pegar, gritar, llorar o se van a un rincón.

Después les mostré el video de la técnica de la tortuga y acordamos que cuando se sientan enojados y para evitar molestar a los demás debemos ponernos con nuestro caparazón para respirar y estar en calma. Reflexionamos que todos en algún momento nos hemos enojado y hemos dicho o hecho cosas que hacen sentir mal a los demás. Es indispensable que reconozcan sus emociones para poder tener mejor un manejo de ellas, esto es un aprendizaje a largo plazo, porque se debe de practicar las veces que sean necesarias y que mejor que desde edad temprana lo puedan ir implementando en su vida diaria.



Cuando llegamos a la media jornada de trabajo realizamos una técnica de relajación donde se colocan una toallita húmeda en la cara y por unos minutos escuchan música instrumental y así volvemos a conectar, sobre todo porque ellos tienen poco tiempo de escucha y atención.



Otra de las estrategias fue elogiar a los estudiantes, considero que he sido una Maestra que siempre he tomado en cuenta las emociones de mis alumnos, desde que van entrando al salón me gusta recibirlos con una sonrisa y un saludo que los haga sentirse seguros y queridos en su ambiente escolar.

En esta ocasión imprimí pulseras con la leyenda “Hoy trabajé muy bien”, se las mostré desde el inicio de la jornada y les dije que eran para ellos, pero que se las daría hasta que termináramos todas nuestras actividades, considerando que deben valorar sus propios logros, y cada vez que alguno terminaba sus actividades iba muy entusiasmado a pedirme su pulsera, porque además les daba gusto poder mostrársela a sus papás, y a los papás les compartí una imagen con frases positivas para que ellos también las dijieran a sus hijos en casa, esto ayuda a tener un mejor clima escolar y que los niños se sientan motivados en ambas partes. Al día siguiente les pregunté si sus papás les habían dicho algo de sus actividades y algunos comentaron que les habían dicho que eran muy listos e inteligentes y que los querían mucho. Esto da energía positiva a los niños y los ayuda a tener una mejor actitud en los diferentes ambientes en los que se desenvuelve.

