

Sonreír y relajar el cuerpo: claves para un aprendizaje dinámico y positivo

Docente: Karina Solís Ruiz

En mi experiencia como docente, he encontrado que sonreír más y relajar el cuerpo son dos de las estrategias más efectivas para trabajar con niños. Esto se debe a que los niños, al igual que los adultos, se fatigan con facilidad cuando permanecen sentados por mucho tiempo. Además, en ocasiones pueden sentirse tristes o desanimados, lo que afecta negativamente su disposición para el aprendizaje.

Incorporar momentos de baile o canto rompe la monotonía y despierta el interés de los niños, dinamizando el ambiente y mejorando su participación. A su vez, estas actividades fomentan la práctica de la calma y la creación de un entorno de trabajo más positivo y propicio para el aprendizaje.

Algunas actividades aplicadas fueron las siguientes:

- Comenzar la clase con una canción o baile breve: Esto ayuda a los niños a relajarse y prepararse para el aprendizaje.
- Incluir pausas activas durante la clase: Cada 20-30 minutos, Esto es tan simple como hacer algunos movimientos de baile o estiramientos en su lugar.
- Utilizar juegos y actividades que impliquen movimiento: Los juegos de movimiento son una excelente manera de que los niños aprendan mientras se divierten.
- Crear un ambiente de aula positivo y acogedor: Un ambiente positivo y acogedor anima a los niños a participar y aprender. Esto se logra mediante la creación de un espacio físico atractivo, utilizando un lenguaje positivo y mostrando respeto por los estudiantes.





Al incorporar estas estrategias en el aula, se crea un ambiente de aprendizaje más dinámico, positivo y efectivo para todos los niños.