

ACTIVIDAD 11. Hablando el mismo idioma.

Para esta actividad yo elegí las siguientes dinámicas, que me pueden ayudar a mantener una comunicación efectiva con mis estudiantes y que son a la vez alternativas que promueven la solución de conflictos.

1.-Practicando la calma.

En esta actividad pedí a los alumnos que se sentaran en el piso formando un círculo, practicando los ejercicios de inhalar, mantener y exhalar varias veces, prendí un incensó, puse música de relajación, pedí que cerraran sus ojos, se acostaran, que sintieran como la calma y la tranquilidad poco a poco iba apropiándose de su cuerpo, de esta manera los alumnos se relajaron, ya que se realizó después del recreo, cuando muchos están muy acelerados y con ganas de salir. Les pregunte qué sintieron, algunos comentaron que pena, no podían concentrarse, no podían incluso cerrar los ojos, algunos alumnos diagnosticados con TDAH interrumpían y se la pasaban molestando a los demás, siento que para ellos fue una actividad fuera de lo común por lo que se quedaron sorprendidos, mientras que los que si lo lograron, comentaron sentirse muy bien, más relajados y tranquilos.

2. Compartir retroalimentación de su día a día.

El día de hoy fue una mañana lluviosa por lo que aproveche para que los alumnos expresaran como se sienten, que emociones les provoca la lluvia, que recuerdos positivos y negativos tienen con las lluvias, hicimos un círculo de dialogo donde pedí a los alumnos que platicaran sobre alguna vivencia de un día lluvioso, a lo que algunos comentaron tener buenas experiencias mientras que otros no tanto, debido a que tiene familiares que viven en Guerrero y lamentablemente les tocó vivir los desastres del huracán, a lo que aquí podemos ver, porque es importante hablar de emociones y sobre todo ser resilientes.







Angela

20/6/2020

~~Reconozco~~ mis emociones

Para mí la lluvia es divertida,
cuando veo cómo las gotas caen
es interesante y a que velocidad.
A mí me genera felicidad y a la vez
paiz.



feliz

Jueves 20/06/2024

- **R**ecozerco mis
emociones.

Recozerco las emociones
de los demás y actuó
positivamente.

¿Qué emoción te genera
la lluvia? **Hoy** jueves
Veinte de junio es un día
lluvioso y húmedo, en cuanto
a mis emociones me siento
muy calmado y feliz.