

## MI PARTICIPACIÓN EN EL FORO

LUZ VERÓNICA TORRES BENÍTEZ

De las estrategias planteadas con mis alumnos practico varias que van enlazadas una de otra, las cuales son practicar el silencio consciente, mantener la calma y practicar la calma. Hoy en día estamos inmersos en una gran cantidad de ruido que pocas veces se da la oportunidad de estar en silencio, los niños están inmersos en un bombardeo de estimulantes visuales y auditivos que llegan a generarles mucha ansiedad y su atención se ve dispersa, es por eso que después del recreo guardan silencio, se recuestan en su mesa y cierran sus ojos, mientras yo les pongo un audio de relajación que los conduce por ciertas experiencias imaginarias incluida el agradecimiento (el camino del arcoíris), aunado a esto aromatizo el ambiente con inciensos ya sea de canela o lavanda para centrar más su atención en lo que solo escuchan. Posterior a esto repiten un mantra llamado padme hum, colocando sus manos en cierta posición que les permita seguir manteniendo la atención en el momento, luego practicamos la respiración con el ejercicio: huelo la flor, soplo la vela para terminar diciendo: doy amor, recibo amor y soy amor.

Es así que de esta manera trabajo el silencio consciente manteniendo y practicando la calma en un momento de relajación y de búsqueda de atención en un momento del presente. Esto al inicio me costaba mucho trabajo porque los niños estaban muy inquietos pero poco a poco se fueron acostumbrando y es algo que incluimos en nuestras rutinas diarias.

Los resultados que he visto de practicar este tipo de actividades es que no hay problemas de conducta que rebasen ciertos límites, los niños conviven de manera armónica con ciertos roces que inmediatamente resuelven ellos mismos, en pocas veces intervengo yo. También en los conocimientos académicos se ven favorecidos pues los temas no les causan dificultad y aprenden de manera rápida. Cuando los niños van teniendo logros en su lectura, matemáticas y escritura los elogios son indispensables para que las expectativas que ellos tienen sobre sí mismos vayan superándose. En general estoy muy satisfecha con los logros obtenidos en el grupo porque se reflejan en todos los aspectos tanto académico, como de convivencia así como emocionales.

Esto no sólo es mi percepción o interpretación pues se puede dar cuenta de los avances a través de las evaluaciones que se les realizan así como las muestras de cariño que me dan a través de las cartitas o mensajes que mis alumnos me regalan. Estoy totalmente convencida que un niño feliz aprende más y mejor.

Elogiar a los estudiantes