

## “Hablando el mismo idioma”

- Conoce tus **emociones**.
- El primer paso para gestionar **las emociones** es saber reconocerlas. ...
- Autorreflexión. ...
- Aceptación. ...
- Respiración y mindfulness. ...
- Obsérvate en un espejo. ...
- Céntrate en los pensamientos positivos. ...
- Ten voluntad. ...
- Practica la escucha activa.

Dentro de mi salón de clases tratamos de mantener una comunicación asertiva, aunque es un poco complicado ya que atiendo primer grado a esa edad los niños son egocéntricos, pero con el trabajo realizado poco a poco se ha visto un avance significativo para promover, aceptar y compartir nuestras emociones, me gusta trabajar mucho la “máquina de la paz” esta actividad la trabajamos del libro que gobierno del estado nos mando como apoyo, entonces en mi grupo ya la dejamos como una actividad permanente para resolver conflictos de manera pacífica, validando y aceptando las emociones que sentimos y que hacemos sentir a los demás, esta es una manera de concientizarlos y ponernos un poco en el lugar de los demás, de igual manera ver que cada uno de nosotros tenemos un sinfín de situaciones en nuestros hogares que afectan nuestro estado de ánimo, de ser , de actuar y buscamos la solución al problema de la mejor manera posible.

### “Máquina de la paz”

Esta actividad fue tomada del libro que brindo gobierno del estado.

Es un cuento de un astronauta que viaja a otros planetas buscando la paz.

La actividad consiste en elaborar una máquina de la paz ya sea con una caja grande, en forma de nave , su intención es que cuando alguien tiene algún conflicto, no esta bien de estado de ánimo, entre otras cuestiones, se le brinda un tiempo de ingresar a esa caja para meditar y reflexionar, cuando el alumno ya se sienta mejor, sale de la máquina y continua realizando sus actividades, si quiere compartir su sentir con sus compañeros y maestro se le brinda un espacio para escucharlo.

