

Hablando el mismo idioma

Me gustaría compartir algunas estrategias que ya implemento con mis alumnos en el aula y que vienen en la tabla:

- ✓ **Practicar la calma:** Esta estrategia la llevo a cabo desde que iniciamos el ciclo escolar con una actividad a la que llamé Mi jardín interior que se realiza después del recreo cuando los alumnos llegan agitados y con toda la energía, comenzamos esta actividad con una duración de tres minutos, les pongo música relajante y la indicación es que se pueden recostar en su mesa, sin hacer nada con sus manos, pueden o no cerrar los ojos, no se puede hablar y lo único por hacer es dejarse llevar por la música, se pueden imaginar que están en un jardín hermoso donde se pueden relajar. Esta actividad la pensé porque este grupo lo tuve el ciclo pasado y vi la necesidad de enseñar a los niños a que no todo es hacer y hacer, que también requerimos de parar por unos minutos y disfrutar de estar tranquilos y en calma ya que era un grupo muy inquieto. Después de varios meses de práctica la actividad ya dura 6 minutos y aunque hay uno que otro niño que se inquieta la mayoría logra disfrutar de ese pequeño momento de calma.
- ✓ **Practicar el silencio consciente:** Con la actividad de Mi jardín interior también practicamos el silencio consciente ya que una de las consignas es no hablar para invitarlos a escuchar el silencio y aunque les pongo música relajante el que ellos dejen de hablar y hacer ruido con sus manos o con objetos cambia el ambiente. Ellos han expresado que se siente rico para la cabeza cuando dejan de escuchar el ruido.
- ✓ **Compartir retroalimentación de su día a día:** Todos los lunes compartimos lo que hicieron el fin de semana, pueden contar lo que les gustó, lo que no les gustó, se utilizan varias dinámicas para hacerlo en gran grupo, en binas o tríos, usando el juego de la papa caliente y al que le toque es el que participa, con esta actividad conozco más a mis alumnos además de que ellos también me conocen lo que hago fuera de la escuela porque también les comparto mi fin de semana.

De las estrategias que me gustaría implementar con mis alumnos serían:

- **Agradecer los momentos, el día o situaciones:** He observado con mis alumnos que se tiene que trabajar con ellos la gratitud de que valoren lo que tienen, a veces algún compañero no trae un lápiz y otro le presta y no dan la gracias, de igual manera cuando no traen comida porque se les olvidó y les comparten no agradecen. Me piden favores como el abrir una botella de agua, arreglar algún objeto y no agradecen cuando se les ayuda. He encontrado comida completa tirada en el bote de basura y lo hacen porque

no les gusta y dicen que si la regresan a casa su mamá los regaña o pega y por eso prefieren tirarla.

- **Tiempo de acusación:** Me gusta escuchar a mis alumnos cuando hay un conflicto entre ellos pero a veces durante toda la jornada se quejan por alguna cosa y las actividades se interrumpen constantemente. A veces las quejas son por situaciones que pueden esperar y que al abrir un espacio durante la jornada y destinarle un tiempo para recibir esos conflictos puede hacer más provechoso el tiempo de las actividades y de igual manera se sentirán escuchados y atendidos.
- **Practicar la escucha:** Es una habilidad de vital importancia para tener una buena comunicación, en muchas ocasiones yo no me siento escuchada porque hasta más de tres veces les digo las cosas, de igual manera observo que entre ellos no se escuchan cuando hay un conflicto porque se enojan y su forma de responder al otro es no escuchando lo que trata de decirle, muchos conflictos han sido por malos entendidos. Practicamos esta habilidad con la actividad “Veó y siento ¿qué es? Y los niños reflexionaron sobre la importancia de estar frente a frente con la persona a la que le hablan de escuchar con atención para entender lo que les está diciendo el compañero.
- **Elogiar a mis estudiantes:** Aquí implementé la actividad “El aula de las palabras amables” les pareció muy divertido y muy gratificante que les escribieran frases amables o bonitas, me las compartían a las leían varias veces. Sonreían mucho por lo que les habían escrito otros compañeros.

En el Facebook estuve viendo y leyendo lo que mis compañeros publicaron y muchos coinciden con la importancia de practicar la calma y la escucha, creo que los tiempos que vivimos rodeados de mucha estimulación visual y auditiva por parte de la tecnología nos lleva a ritmos acelerados donde es necesario tener un tiempo para estar en contacto con nosotros.

El que nos escuchen y el saber escuchar nos posibilita para tener relaciones interpersonales más armónicas, me gustó mucho el concepto de comunicación emocional una habilidad que también se tiene que construir y practicar en el día a día.