

ACTIVIDAD 16 Participación en el Foro

. FRASES SELECCIONADAS

- AGRADECER LOS MOMENTOS, EL DIA O LAS SITUACIONES COMPARTIDAS A SU GRUPO
- PRACTICANDO LA CALMA.

Durante el desarrollo del ciclo escolar 2023-2024, se ha hecho énfasis en trabajar las emociones con los alumnos del grado que cada docente trabaja en la institución, se cuenta con un fichero de PROGRAMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR que contiene actividades didácticas.

Una de las actividades que más comúnmente se ha trabajado en el grupo a mi cargo ha sido la respiración y con las actividades de este taller se ha profundizado en el tema se han implementado las actividades de como practicar la "Calma" se hacen repeticiones seguidas en el transcurso del día se inhala, se sostiene el aire y se exhala, esta actividad al inicio era como un poco fuera de lo común porque no se sostenía el aire, para mis alumnos/as puesto que no estaban acostumbrados a sostener el aire en un punto fue novedoso ; a esta misma actividad se le agregó aprender a escuchar los sonidos a los lejos y lo cerca y sentir lo que pasaba en su propio cuerpo, también identificar si en alguna parte de su cuerpo sentían dolor y en que partes como lo indica una actividad del taller donde identifican la sensación de calma.

Es y considero importante seguir educando en las emociones porque permite que los alumnos expresen su sentir e identifiquen aquellas situaciones que les generan estrés y aprendan a identificar las partes de su cuerpo donde lo sienten.

Se conversa todos los días con ellos que debemos de estar agradecidos porque estamos ahí reunidos, porque existen niños en otra parte del país que no tienen lo que ellos, una familia, un espacio donde jugar, un amigo, etc., y en otras carecen del mobiliario del que ellos disfrutaban. Agradecer a los compañeros el que compartan sus conocimientos, su amistad, su apoyo en las diversas actividades. El agradecimiento se ha visto en como respetan a sus compañeros, el mobiliario cosa que al inicio del ciclo escolar no realizaban, varias veces se tuvo que volver a forrar la mesa debido a las malas condiciones del forro que tenían en esta, con el paso de los meses se ha visto reflejado en el respeto y cuidado de su mismo mobiliario y no solo de su mobiliario sino lo más importante las relaciones entre ellos y el respeto por las ideas de sus compañeros.

Por eso elegí esas dos frases porque considero la importancia de agradecer en cada instante y mantener la calma en cualquier situación.



ACTIVIDADES DONDE SE PRACTICO LA ACTIVIDAD DE CALMA Y AGRADECIMIENTO