

GUÍA PARA CREAR AULAS POSITIVAS

HACIENDO USO DE TÉCNICAS ALTERNATIVAS

AUTOR: WENDY LOZANO HERRERA

AGOSTO, 2020

RESUMEN

El objetivo de esta guía es proporcionar al docente técnicas alternativas para lograr reducir las actitudes negativas en el aula y generar una convivencia escolar sana y pacífica en un ambiente saludable y de esta manera hacer más eficaz el aprendizaje de los alumnos, generando una mejor dinámica y seguimiento de acuerdos. Ésta es una guía de orientación que contiene la descripción de actividades para aplicar en las aulas de clase cuando tenemos alumnos que no conviven sanamente con el grupo. Estas actividades representan una recopilación de métodos alternativos que promoverán el conocimiento y expresión adecuada de las emociones, control de impulsos de los niños mediante técnicas de relajación y respiración.

Palabras Clave: Guía, convivencia sana, aula, relajación, respiración.

Abstract:

The objective of this guide is to provide the teacher with alternative techniques to reduce negative attitudes in the classroom and generate a healthy and peaceful school life in a healthy environment and in this way make student learning more effective, generating better dynamics and follow-up of agreements. This is an orientation guide that contains the description of activities that can be applied in the classrooms when we have students who do not coexist healthily with the group. These activities represent a compilation of alternative methods that will promote the knowledge and proper expression of emotions and impulse control of children through relaxation and breathing techniques.

Keywords: Guide, healthy school life, classroom, relaxation, breathing.

INTRODUCCIÓN

Todos los niños necesitan amor y aceptación incondicionales, requieren la presencia positiva y constante de sus padres y educadores, quienes deben dirigirse de manera respetuosa hacia a ellos y brindarles un ambiente adecuado (Verduzco, 2001). ¹ Cada niño es único, debido a sus características externas e internas, por lo tanto, tienen diferentes necesidades que muchas veces no son cubiertas en casa. Como docentes frente a grupo, podemos detectar esas carencias en los alumnos cuando llegan a clases desaliñados, sin higiene, con sueño, y/o con actitudes agresivas hacia los demás.

“La familia es el factor principal en la estabilidad emocional, dentro de ella, el niño obtendrá las bases para sentirse adaptado, aceptado, seguro y estable; lo que depende en gran medida del cariño que le brinden sus padres y del ejemplo que de ellos reciba, esto influye determinadamente en el desarrollo de su afectividad. Por lo tanto si el pequeño en la familia adquiere sólidamente las bases para su desarrollo afectivo, al interactuar con compañeros y maestros en la escuela, se verán reflejadas en su comportamiento; si el niño no siente aceptación, cariño y seguridad en el hogar, tampoco será capaz -de sentir esto en la escuela y mucho menos de hacerlo sentir a sus compañeros o adultos con quienes se relacione, teniendo con ellos actitudes desagradables en su comportamiento.” (González, 2001)

Los niños se forman la idea de sí mismos respecto al trato que reciben de los demás y especialmente por parte de los adultos que lo rodean; cuando los padres no saben cómo expresar su amor o bien, son padres ausentes, los hijos no aprenden a dar o recibir afecto; en casa solo escuchan gritos y son testigos de agresiones físicas en algunas ocasiones y esto que viven en casa los niños lo manifiestan en la escuela; lo cual genera rechazo por parte de los demás alumnos que a su vez genera más enojo por parte del niño agresor por no ser aceptado; así que de aquí surge la idea de incorporar en el aula algunas técnicas que impliquen sentirse querido y aceptado por los demás. Cuando un niño se siente aceptado y querido, es más sencillo que se integre a las actividades, ya que se siente parte importante del equipo. También es importante enseñar al grupo a percibir en cada compañero algo positivo, una cualidad, dejando a un lado las etiquetas negativas y el continuo hábito de juzgar o criticar.

En esta guía se plantean diversas técnicas y actividades alternativas para ayudar a armonizar el ambiente escolar en las aulas con alumnos que muestran conductas sociales agresivas y lograr la convivencia escolar sana y pacífica. Dichas actividades se basan en la experimentación de técnicas como la respiración, musicoterapia, programación Neurolingüística, autoconciencia, conocimiento de emociones, armonización de sentimientos y mejor expresión de las emociones de los estudiantes.

Haciendo uso continuo de dichas técnicas en el aula de clases, se pudiera observar una mejora significativa en las actitudes y comportamientos de los niños en etapa escolar, registrándose en los alumnos un mejor control de manifestaciones impulsivas o agresivas.

Durante las primeras sesiones en las que se apliquen las técnicas, pudiera parecer que no tienen el resultado que se desea, sin embargo, con la práctica constante se observarán cambios positivos, a partir de la segunda semana aproximadamente, principalmente en los alumnos focalizados, por lo tanto, es ampliamente recomendable llevar un registro del comportamiento de dichos alumnos, para poder corroborar los cambios. Cuando se hayan practicado algunas de estas técnicas, el docente podrá identificar con cuál de ellas los alumnos muestran mejores resultados, el docente puede preguntarles a ellos con cuál de estas técnicas se han sentido mejor y por qué, por lo cual es recomendable escuchar la retroalimentación de los alumnos.

Experimentar en el aula diversas técnicas para el control de manifestaciones impulsivas o agresivas, será benéfico para el trabajo del docente, ya que habrá mayor seguimiento de acuerdos y compromiso de los alumnos hacia el buen ambiente del aula: “respirar profundamente, hablar sobre lo que están sintiendo, caminar un rato solos, cambiar de actividad rápido, cantar, pensar o hacer algo que les guste mucho. Lo importante es que comprendan que ellos pueden hacer algo para calmarse y tener control de sí mismos. Será importante que compartan en grupo qué les provoca enojo o por qué son impulsivos y cómo les resulta aplicar alguna técnica para tranquilizarse.” (Aprendizajes Clave, 2017)

En esta guía se mostrarán algunas técnicas de respiración, que ayudarán a los alumnos a relajarse y a incorporar respiraciones profundas cuando tengan episodios de enojo, tristeza, frustración y/o estrés.

La respiración consciente se puede usar para sentir la energía de las emociones, especialmente aquellas que se quieren regular.

“En momentos estresantes, la respiración consciente permite trasladar y liberar la energía negativa en lugar de almacenarla en el cuerpo. Esto es importante, porque si no se libera, a menudo, se manifiesta como tensión muscular y otras dolencias físicas.”² Existen dos tipos básicos de respiraciones. (Peterson, 2019)

- **“Respiración por el pecho**, que utiliza músculos secundarios de la parte superior del pecho. La respiración por el pecho está diseñada para que se use en situaciones de gran esfuerzo, como en carreras cortas o largas. Durante situaciones estresantes, puedes recurrir inadvertidamente a la respiración por el pecho. Esto puede provocar la rigidez de los músculos del hombro y del cuello y, a veces, dolores de cabeza. El estrés crónico puede intensificar estos síntomas.
- **Respiración diafragmática**, que proviene del músculo de respiración dominante del cuerpo, el diafragma. Este tipo de respiración es más eficaz y eficiente. Puede provocar una sensación de relajación en lugar de tensión y reducirá el estrés”.²

Es importante que el docente cuente con algunas estrategias para “intervenir positivamente en el aula desde el primer momento en que se presenten situaciones de agresión entre los niños, para enseñar formas positivas para enfrentar diferencias o un problema”, además haciendo uso de estas técnicas, “el docente podrá generar un ambiente adecuado y estable que aporte a los niños la disposición por aprender y los anime a participar en las actividades propuestas; y con la práctica, podrá llevar a los niños a avanzar en la habilidad de verbalizar estados personales interiores, lo cual es un componente importante para el bienestar de los alumnos y para tomar conciencia de sí mismos, de sus comportamientos y, en consecuencia, para la regulación de sus impulsos y emociones negativas. En este proceso de aprendizaje de técnicas de relajación y conocimiento de emociones, “los niños perciben que no todos se sienten y reaccionan igual en una misma

situación, que tienen emociones diversas y lo que a alguien puede hacer muy feliz o causar temor, no es idéntico para todas las personas. (Aprendizajes Clave, 2017)”¹

Estudios recientes realizados por Joe Dispenza (2019), Doctor Neurocientífico estadounidense especializado en los campos de epigenética, biología y física cuántica, en sus textos más recientes, ha comprobado científicamente con escáneres cerebrales, la efectividad de realizar meditaciones o relajaciones, acompañadas por música por 10 minutos durante 5 días a la semana. Ha demostrado obtener efectos positivos sobre la salud física y mental, disminuyendo niveles de estrés, cambiando las actitudes negativas de las personas que lo practican, e incluso han comprobado que se tienen efectos positivos en los genes de las personas (regulación los genes que liberan proteínas, genes que suprimen el crecimiento de células cancerígenas y aumentan el sistema inmune.)³

El doctor Dispenza comenta que “El estado interior de una persona, es más fuerte que el exterior” y es por esto que se observó la importancia de llevar a las aulas, técnicas de respiración, concentración y meditación.

En esta guía se utiliza también una técnica de arte hawaiano muy antiguo de resolución de problemas, llamada Ho’oponopono la cual se describirá a continuación con palabras del Dr. Joe Vitale (2011). Ho’oponopono significa “enmendar o revertir una causa”, “corregir un error” o “convertirla en perfección”. El objetivo de esta técnica es traer paz y equilibrio de manera simple y efectiva mediante la limpieza mental, a través de un proceso de sanación, reconciliación y perdón. Y así, poder borrar las programaciones negativas que se repiten en la mente. Las palabras más importantes usadas en ésta técnica para limpiar resentimientos, rencores y solucionar problemas son: “lo siento” “perdón” “gracias” y “te amo”. Es útil repetir frecuentemente éstas palabras especialmente cuando se presenta un conflicto. En dicha técnica basó su trabajo el Terapeuta Dr. Ihaleakala Hew Len del Hospital Estatal Psiquiátrico de Hawái, quien curó una sala completa de pacientes criminalmente insanos.⁴

Otra técnica que se sugiere en la presente guía, son las afirmaciones positivas y éstas se basaron en la importancia de la palabra hablada de la cual habla la Dra. Louise L. Hay (1990) en sus libros. Menciona que las creencias erróneas o negativas que tiene la persona grabadas en su mente, pueden ser sustituidas por nuevas afirmaciones que generarán nuevas creencias y pensamientos y, por lo tanto la vida de la persona comienza a tener cambios significativos, ya que los pensamientos generan acciones. “Los pensamientos pueden cambiarse; cuando éramos niños aprendimos acerca de nosotros mismos y de la vida, según las reacciones de los adultos que nos rodeaban. Por lo tanto, la mayoría de las personas tienen ideas no propias respecto a quienes son”.⁵ Trabajar con las afirmaciones positivas es como sustituir o actualizar el software de un dispositivo mental, en el cual se corrigen los errores anteriores.

Lograr que los Padres de Familia y docentes aprendan a dar reforzamiento verbal positivo a los niños, juega un papel muy importante para que logren mejorar sus actitudes. En ocasiones, cuando se les pide a los padres que realicen un listado de las cualidades

positivas de sus hijos, no son capaces de lograrlo, no saben expresarles su amor o decirles que están contentos por algo que han hecho. Cuando los Padres y docentes refuerzan positivamente al niño, al final, él será capaz de autorreforzarse internamente de manera positiva y motivarse a seguir adelante.⁶

Involucrar a los padres es importante, ya que “la familia debe de reconocer y aceptar la responsabilidad de sus propias acciones (de crianza) pasadas, presentes y futuras. El objetivo de involucrarlos en la educación emocional de sus hijos es desarrollar la responsabilidad de ellos y hacia ellos, y ésta debe ser una capacidad que muestren los adultos”⁷ Existen muchos hogares sin afecto, debido a las condiciones actuales y distintos tipos de familias que existen en la actualidad, condiciones sociales, de salud, económicas, etc. Donde este “vacío de amor y vocación familiar” trae consigo como consecuencia la permisividad cómoda. En cambio, el amor y la vocación familiar, traen consigo la bondad, la diligencia y la superación continua de los hijos”.⁷ Los abrazos son una parte importante para el desarrollo de los niños ya que pueden hacerlos sentir apoyados, protegidos y confiados, reduciendo los sentimientos de enfado y apatía, favoreciendo la felicidad, mejorando el estado de ánimo, ya que cuando se recibe un abrazo se crea un sentimiento de felicidad, tranquilidad y seguridad, lo cual puede elevar la autoestima, algo que sucede gracias a la serotonina. Esta sustancia se produce automáticamente con los abrazos. También se fortalece el sistema inmunitario, tanto si damos un abrazo como si lo recibimos, nuestro sistema inmunitario se ve fortalecido. Esto ocurre Porque nuestro sistema se activa favoreciendo la creación de glóbulos blancos. Al igual que la serotonina, los abrazos también liberan otra sustancia denominada oxitocina, una hormona que se libera gracias a que el sistema nervioso se activa debido a los abrazos. Con esto, la presión arterial se ve regulada.

Por supuesto, que no se debe confundir educar positivamente con ser permisivos o sobreprotectores. Baja ninguna circunstancia se permiten faltas de respeto, ya que si se permiten una vez, se continuarán presentando ese tipo de beneficios. Marcar límites claros es muy importante, esto se puede manejar mediante acuerdos o reglas claras y consistentes que, en caso de incumplirlas, se apliquen consecuencias (límite de beneficios). Algunos puntos importantes que podemos mencionar son los siguientes: Los límites deben ser importantes para el alumno, deben presentarse de forma clara, debe exponerse por anticipado, se debe de estar seguro de que el alumno entendió el mensaje y los límites deben marcarse con afecto.⁸

También se sugiere en la presente guía pintar Mandalas, el cual es un método de relajación y concentración que proviene de Oriente, se trata de un dibujo circular complejo con formas geométricas que ayudan a la práctica de la meditación en el mundo budista e hinduista. La palabra procede del sánscrito y su significado es: "círculo mágico". Su origen se remonta a la India y a partir de ese país fue adoptándose en otros países orientales hasta llegar a nosotros. El psiquiatra y fundador de la escuela de psicología analítica Carl Gustav Jung, a mediados del siglo XX denominó los Mandalas como

expresiones probables del inconsciente colectivo. Para Jung, el centro del Mandala simboliza el “sí-mismo”, que el sujeto intenta perfeccionar en el proceso de individualización. A decir de quienes lo practican, ayuda al equilibrio emocional y al autoconocimiento, ayuda a relajarse, mejora nuestra capacidad de concentración, forma parte de la meditación, reduce los niveles de estrés y ansiedad, así como también fomenta la creatividad.¹⁰

En Finlandia, país donde el desempeño de los alumnos llegó a ser la mejor del mundo, la Directora Leena Luisvaara, comenta que un punto importante para el buen desempeño de los estudiantes es relajar la mente, ya que si solo se trabaja constantemente por un periodo de tiempo largo y no se relaja el cerebro, llega un momento en que se deja de aprender. Los puntos clave de la educación Finlandesa son: Los profesores no dejan tareas (o en niveles más altos, poca tarea), los tiempos de clases en la escuela son cortos, se busca relajar la mente, están en contra de las pruebas estandarizadas para la evaluación, los docentes incluyen las siguientes actividades en las clases: Arte, música, cocinar, tener contacto con la naturaleza, cantar, escuchar poesía, entre otras actividades. Enfatizan que los niños se sientan felices en las aulas.

Las actividades del presente trabajo fueron diseñadas y ejecutadas antes de que se presentara la pandemia mundial del 2020, por lo cual algunas actividades sugieren contacto físico, el cual puede ser modificado dependiendo de la situación en que se encuentre.

TÉCNICAS.

La siguiente lista describe una serie de actividades que serán de gran utilidad para los estudiantes y el docente.

1. CONOCER LAS EMOCIONES

Se les presentarán a los niños las cuatro emociones básicas mediante dibujos y se les preguntará cuando se han sentido felices, tristes, enojados o qué les provoca miedo. Posteriormente se les plantearán situaciones y ellos identificarán y expresarán qué emociones les provocan dichas situaciones.

Cuando se realice una actividad, o se escuche la narración de una historia, se les preguntará qué emoción sienten en ese momento y por qué se sienten así. El docente se mostrará con escucha atenta y brindará retroalimentación positiva.

MATERIAL: Tarjetas de las 4 emociones básicas, situaciones o problemáticas para que identifiquen las emociones.



Fig. 1 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

2. PANTOMIMAS DE EMOCIONES

La maestra se disfraza de mimo y representa ciertas emociones, los niños intentarán expresar de qué emoción se trata y porqué siente esa emoción el mimo.



Fig. 2 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

Los niños pasarán al frente, se pondrán de acuerdo con el mimo para representar ciertas emociones y el público adivinará de qué emoción se trata.



Fig. 3 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

Posteriormente los niños se disfrazarán de mimos, y representarán las emociones según la situación que les exprese la maestra.



Fig. 4 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

MATERIAL: Maquillaje blanco, negro, gorras.

3. CÍRCULO DE LA ARMONÍA

Antes de comenzar las clases, se invitará a los niños a salir al patio a formar un círculo tomados de las manos, o sentados en posición de flor de loto y con las manos sobre las rodillas y las palmas hacia arriba, se pondrá música tranquila, de preferencia buscar alguna que tenga letra con afirmaciones positivas. Se invita a los niños a visualizar su corazón luminoso, su mente luminosa a llevar a sus manos esa luz y compartir esa luz con los demás. Se les solicita posteriormente cerrar los ojos y visualizar a ellos mismos felices, sus compañeros felices y a sus familias en convivencia armónica. Al finalizar se les pide dar un abrazo a quien tienen a la derecha y a la izquierda.

MATERIAL: Canción "Yo soy la luz" https://www.youtube.com/watch?v=y6Yr_WshAuM



Fig. 5 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

4. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

4.1. AFIRMACIONES POSITIVAS.

Se puede tener una serie de afirmaciones positivas las cuales se repetirán continuamente en clase. Una sugerencia que ha mostrado resultados positivos es usar rimas en estas afirmaciones, para que sea fácil de recordar para los alumnos. Un ejemplo es el siguiente:

*“Yo soy una persona valiosa y muy hermosa.
Hoy va a ser el mejor día de mi vida y lo viviré con alegría.
Siempre me voy a esforzar y mis emociones aprenderé a expresar.
Voy a dar lo mejor de mí, porque quiero ser feliz.
Soy amado y me gusta ser respetado.
Soy inteligente y siempre respeto a la gente
Soy ordenado y muy bien organizado.
.Me da mucho gusto verte compañero, que bueno que estés aquí
Te quiero”.
(Le damos un abrazo al que tengamos cerca).*

MATERIAL: Una cartulina y plumones para escribir nuestras afirmaciones positivas

4.2. REFORZAMIENTO POSITIVO, LLAMAR LA ATENCIÓN DE MANERA POSITIVA

En ocasiones, muchos docentes al llamarles la atención a un niño, lo hacen utilizando palabras negativas, como por ejemplo: “¡No seas grosero!”, “¿Por qué te portas mal?”, “No seas flojo”, sin embargo, se sugiere que se reflexione con los niños sobre lo sucedido y después cambiar estos adjetivos negativos por positivos, por ejemplo: “¿Cómo crees que se sientan tus compañeros cuando tú les haces eso? ¿Te gustaría que a ti te hicieran eso que tú les has hecho?, ¿De qué otra manera se pudo haber resuelto esto sin que reaccionaras impulsivamente?, A todos nos gusta ser respetado, Yo sé que tú eres un niño respetuoso.”. “Tú eres un niño bueno estoy seguro que puedes mejorar con tus compañeros”, “Yo creo en ti, sé que eres talentoso”, “Sé que si te esfuerzas más lograrás superar esta situación”, “Estoy seguro de que vas a poder lograr grandes cosas y todo lo que te propongas”, “Todos los maestros pensamos que eres una persona genial”. En general, le diremos la cualidad o la virtud que queremos desarrollar en el niño (es decir, lo opuesto a la actitud negativa que manifiesta) y cuando observemos la más mínima mejora, se le reconocerá públicamente al niño, esto promoverá su motivación interna.

5. ACUERDOS CON CANCIÓN

En nuestra clase debemos de tener muy claros los acuerdos de convivencia de clase (o bien reglas del salón) en la cual todos los alumnos deben de participar en la creación de dichos acuerdos, ya que cuando un alumno está involucrado en la creación de los acuerdos y es el quien los propone, es más fácil que estos sean cumplidos. Todos deben firmar y/o escribir esos acuerdos en su cuaderno o bien dibujarlos para interiorizarlos. En niños pequeños se pueden incluso musicalizar los acuerdos para recordarlos fácilmente.

6. RESPIRACIONES

Se realizarán diferentes técnicas de respiración como inhalar suave y profundamente sosteniendo el aire unos segundos y exhalándolo, se realizaran respiraciones pausadas.

* Respiración de la vaca: se inhala profundamente, se sostiene el aire y cuando se exhala, se realiza el sonido: MMMMMMMM

* Respiración de las velas: inhalamos e imaginamos que tenemos frente a nosotros una columna o torre con 7 velas colocadas de arriba hacia abajo, se comienza a soplar las 7 velas comenzando por la parte superior.

* Cuando se sientan enojados pedirles que realicen 10 respiraciones profundas y que caminen.

Pedirles a los niños que realicen estas respiraciones en casa cuando quieran tener tranquilidad. Una manera de guiar la respiración es la siguiente: (Peterson, 2019)

- “Ponte en una posición cómoda. Cierra los ojos y concentra la atención en tu cuerpo y en la respiración.
- Inhala profundamente por la nariz y deja que el abdomen se llene de aire y se expanda ligeramente. Exhala a la vez que te relajas y despides todo el aire por la nariz.
- Lleva una mano al abdomen, justo debajo del ombligo, y la otra mano a la parte superior del pecho. Inhala profundamente por la nariz y exhala por la nariz. Siente la frescura del aire cuando ingresa y su calor cuando sale.
- A medida que inhalas y exhalas por la nariz, enfócate en cambiar tu respiración de lugar para que puedas sentir cómo sube y baja el abdomen, más que el pecho. En otras palabras, debes lograr que la mano que descansa sobre el abdomen se mueva más que la mano que está en el pecho. Inhala profundamente por la nariz y envía el aire hacia la parte posterior de la garganta y en dirección descendente hacia el abdomen. Permite que el abdomen se desinfe lentamente a medida que exhalas por la nariz.
- Respira tres veces más, lenta y profundamente, y concéntrate de forma consciente en cómo sube y baja el abdomen. Continúa respirando profundamente en ciclos completos, y así el cuerpo se relajará a medida que la respiración se vuelva más lenta.”

Material: <https://www.youtube.com/watch?v=UHKEmTdVOQM>



Fig. 6 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

7. MEDITACIÓN

Se solicita a los alumnos que se sienten con la espalda erguida, las palmas de las manos hacia arriba.

Promover la concentración en los alumnos en ciertas partes de su cuerpo, centrando la atención en su corazón y su mente, visualizándolas luminosas, centrarse en el momento presente, en las sensaciones corporales, en la respiración, siempre haciendo uso de música suave, de preferencia sin letra.

MATERIAL: Música instrumental para meditar, video para los más pequeños:
<https://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U>



Fig. 7 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

8. CANCIONES CON LETRAS POSITIVAS

De melodías o canciones que conocen los niños, cambiaremos pondremos la letra positiva entre todos, para que digan frases que encaminen al éxito, felicidad, valores, y cuando la tengamos lista , dispondremos un tiempo en clase para cantar y tener un momento alegre aplaudiendo .

MATERIAL: Repertorio de canciones



Fig. 8 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

9. TREN DE LA AMISTAD

Formamos un círculo entre todos estirando nuestras manos como si fuéramos un tren, colocándolas en los hombros del compañero de adelante. Pondremos música instrumental y a continuación, solicitamos a los niños que den un pequeño masaje en los hombros de su compañero, haciendo diferentes movimientos en la espalda alta, se le solicita que le diga alguna frase positiva como: "Eres importante para mí, yo te respeto, gracias por ser un buen compañero, etc.". Cuando terminemos la actividad podemos reproducir la canción del tren de los

abrazos y cuando la canción diga algo positivo decimos todos juntos: Siii y lo hacemos, y si la canción dice algo negativo, Todos decimos: Nooooo y seguimos caminando como tren.

MATERIAL: Música instrumental y la canción del tren de los abrazos:
<https://www.youtube.com/watch?v=A4OOSTj9PIk>



Fig. 9 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

10. CAMPAMENTO DE LA AMISTAD

Solicitamos a los niños que lleven un mantel, comida, fruta o algún alimento sano para compartir.

Se les comenta que se realizará un campamento, en el cual se llevarán a cabo actividades deportivas y/o lúdicas, al final compartiremos los alimentos y al tomarlos enfatizaremos el sentimiento de agradecimiento reflexionando qué se siente compartir.

MATERIAL: Manteles, fruta para compartir, servilletas, plato y vaso traído de casa.



Fig. 10 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

11. ABRAZOS

Promover el compañerismo, el afecto entre ellos, crea un lazo de amistad, unión y sentido de pertenencia. Cuando exista alguna diferencia, promover el diálogo y terminar con un abrazo afectuoso los malos entendidos.



Fig. 11 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

12. RELAJACIÓN:

Se les pide que se recuesten en un tapete poniendo la atención en su respiración, después guiar a los niños para hacer un viaje imaginario por la naturaleza, o por el cielo.

MATERIAL DE APOYO:

<https://www.youtube.com/watch?v=cFxpQcAvEQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc>

13. Mini YOGA

Se practicarán diversas posturas de Yoga. Se anexan algunos links donde se pueden observar ciertas posturas.

MATERIAL: tapete, música, videos.

<https://www.youtube.com/watch?v=2K5PINaaU7M>

<https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUGAY>

<https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I>



Fig. 12 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

14. MÚSICA EN EL AULA

Al trabajar se recomienda reproducir música para ambientar nuestra clase, suave si deseamos crear un ambiente más tranquilo. Se pondrá música más alegre para activar a nuestro grupo.

MATERIAL: Música

15. REFORZAMIENTOS POSITIVOS

Si tenemos algún alumno focalizado o alguna actitud negativa general de grupo que queramos modificar, se les comenta cual es la actitud que queremos que tenga el niño o el grupo, como la podemos lograr y cuando observemos la más mínima mejora, se les dará un reforzamiento positivo y se les comenta que les da mucha alegría que estén mejorando su actitud o su desempeño.

16. VISUALIZACIÓN POSITIVA DE UNO MISMO

Se les solicita a los alumnos que cierren los ojos y que imaginen esa persona que ellos quisieran ser, pedir que se dibujen con la actitud que ellos quieren tener o las cualidades o talentos que quisieran tener. Se les pide que escriban o dibujen esos talentos en su hoja. Otra variación, es pedirle a los niños que se observen en el espejo y mirándose a los ojos se digan: "Me amo, me acepto como soy, Yo soy bueno, soy hermoso" y además que comiencen a decir lo que desean lograr, o las cualidades que se desean obtener (se dirán en tiempo presente): "Mi desempeño en la escuela es excelente, Soy sociable, Todos me aman y me aceptan, Soy feliz, respeto a los demás, Soy inteligente, soy ordenado, etc."

MATERIAL: música <https://www.youtube.com/watch?v=QGhNtZ8mi5Y>



Fig. 13 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

17. HO'OPONOPONO

Cuando exista algún disgusto entre los niños se les pide que se disculpen, que platiquen las cosas, se abracen y que digan las palabras: Lo siento, perdóname, gracias por comprender, te quiero.

Material de apoyo: <https://www.youtube.com/watch?v=nDecnlxBWqw>



Fig. 14 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

18. DILEMAS MORALES

Se presentan tarjetas para que los niños puedan reflexionar y dialogar. Qué hacer ante ciertas situaciones, aprender a controlar las conductas impulsivas,

promover la reflexión para que comprendan que toda acción tiene una consecuencia, causa-efecto.

Material de apoyo: Tarjetas o situaciones



Fig. 15 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

19. PIJAMADAS LITERARIAS.

Se convoca a los niños a asistir a una pijamada literaria donde se narrarán cuentos e historias que contengan valores, se pueden actuar historias y los niños escriben o dibujan lo que entendieron. Algunos Padres de Familia pueden apoyar preparando una bebida tibia para compartir con los niños, como ponche, atole o leche con chocolate y otros pueden colaborar en la representación teatral o narración de una historia.

MATERIAL: Cuentos o libros, pijamas, disfraces, alguna bebida tibia.



Fig. 16 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

20. CÍRCULO AFRICANO

“Cuentan que hay una tribu africana que tiene una costumbre para corregir errores, se llama SAWABONA, cuando alguien hace algo perjudicial o errado, ellos llevan a la persona al centro de la aldea y toda la tribu viene y lo rodea. Durante dos días, ellos le dicen todas las cosas buenas que él ha hecho. La tribu cree que cada ser humano viene al mundo como un ser bueno. Cada una de las personas desea seguridad, amor, paz y felicidad. Pero a veces, en la búsqueda de éstas cosas, la gente comete errores. La comunidad ve aquellos errores como un grito de socorro. Ellos se unen entonces para erguirlo, para reconectarlo con quien es realmente, hasta que él se acuerde totalmente de la verdad de la cual había sido desconectado temporalmente.

“SAWABONA” es un saludo usado en África del Sur y significa “Yo te respeto, Yo te valoro, eres importante para mí.” En respuesta las personas contestan “SHIKOBA” que es: “Entonces, yo soy bueno y existo para ti” (Palacios,2014) ¹¹



Fig. 17 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

21. MANDALAS

Se pueden encontrar mandalas para todos los gustos, desde dibujos grandes a más pequeños que requieren ser más detallista. Se pueden encontrar en cuadernillos de trabajo con plantillas en blanco e incluso se pueden descargar mandalas para pintar de cualquier página web sobre este tema.

- Se pueden colorear mandalas con lápices de colores, marcadores, acuarelas o cualquier otro material.
- Los dibujos más grandes son perfectos para iniciarse y los pequeños para potenciar la concentración y mejorar el estrés.
- No es necesario pensar en los colores que se irán eligiendo ni dónde se aplicarán, simplemente dejarse llevar por el momento. ¹⁰

Lo hagan como lo hagan nuestros alumnos, estará bien hecho, porque simplemente es un reflejo de sus emociones en ese momento.

Es recomendable valorar lo que hacen y ayudarles a interpretar sus propias emociones, reflexionar porqué han elegido colorear un mandala más circular o con formas diferentes, con gran complejidad o sencillo, si usan muchos colores o pocos, si los colores están bien distribuidos o son caóticos, etc.

MATERIAL: Tarjetas u hojas con mandalas impresos



22. LÍDER AUXILIAR DE LA CLASE

Se les puede asignar una comisión a los niños (especialmente a aquellos que queremos que cambien su comportamiento a quienes identificamos quizá como líder negativo de la clase) que se sientan especiales ya sea desde repartir materiales, ayudar al profesor a dirigir una actividad, llevar el registro de las participaciones, etc. El objetivo es hacer saber al niño que puede ser un líder positivo en el aula.



Fig. 17 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

23. ASIGNAR RESPONSABILIDADES

El hecho de que los niños ayuden a cuidar una planta, o se involucren en mantener limpia cierta área, nombrarlos guardianes del orden, o guardianes de la paz les da sentido de pertenencia.



Fig. 17 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

24. MODELAR CONDUCTAS

Cuando surja un conflicto, se puede representar en clase, buscando alternativas positivas de solución, mostrando maneras adecuadas y asertivas de dirigirse a los demás. Mostrando respeto y también poniendo límites si es necesario.



Fig. 18 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

25. Promover valores en el aula

Cada quince días se promueve un valor, se reflexiona acerca de lo que significa el valor, cómo lo podemos vivir en nuestras vidas, se les pide que se

visualicen como personas con ese valor; se relata una historia en la cual se promueva ese valor, se colocan frases célebres visibles para recordarlo diariamente y reflexionar sobre ello, se pueden realizar dibujos o pinturas alusivos, se dejan "tareas" en la cual la misión sea practicar dicho valor.



Fig. 19 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

TRABAJO CON PADRES DE FAMILIA.

1. ESCUCHA A TU HIJO

Para esta actividad necesitaremos un guante en el que en cada dedo tenga la foto de cada uno de los integrantes de la familia o bien alguna representación de ellos, Se le pedirá a los niños que le digan al adulto que los acompañe en esta actividad (papá o mamá), que es lo que más le gusta de cada uno de ellos (de mamá, del papá, los abuelitos, los hermanos) , posteriormente mencionarán lo que no les gusta de ellos, que los hace felices, qué es lo que los hace enojar , que los hace sentir tristes y qué les asusta.

Posteriormente el adulto toma el guante y expresará lo que siente desde su punto de vista como Padre o Madre de Familia.



Fig. 20 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

2. VALORO TUS CUALIDADES

Pedirles una foto de sus hijos y escribir a su lado las virtudes y características positivas que perciben de sus hijos y del otro lado sus áreas de oportunidad.



Fig. 21 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

3. CARTA A MI HIJO

Se les solicita a los Padres de Familia que escriban una carta a sus hijos diciéndoles cuanto los aman, que los aceptan como son, que les brindan apoyo incondicional y mencionando las razones positivas por las cuales en ocasiones los regañan o les llaman la atención.



Fig. 22 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

4. LECTURAS DE PADRES A HIJOS.

Promover un espacio para realizar lectura de historias con valores de Padres a hijos, promoviendo el análisis, diálogo y reflexión de ellas.

5. REFORZAMIENTO POSITIVO

En el caso de los niños que muestran baja autoestima, inseguridad o actitudes impulsivas, se les puede solicitar a los padres que en casa, refuercen todas las actitudes contrarias a la que desean cambiar y lo alienten a su hijo a ser mejor. Posteriormente los papás escriban en una hoja todos los comportamientos que han reforzado positivamente en casa y la forma en que lo han hecho y la hablarán con el docente.

6. REFLEXIÓN DE SU LABOR COMO PADRES DE FAMILIA

Realizar un cuestionario o rúbrica donde los padres evalúen y reflexionen sobre su desempeño como Padres, entre los puntos a reflexionar se pueden incluir que tanto se satisfacen todas las necesidades de sus hijos (higiene, alimentación saludable, horas de sueño, necesidades de esparcimiento, afectivas y también detectar niveles de agresión en casa, etc.). Un ejemplo de ellas:

	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Frecuente mente	Casi Siempre
Antes de llegar a la escuela ¿Le has gritado a tu hijo?					
¿Has regañado a tu hijo porque no se apura para alistarse y llegar a la escuela a tiempo?					
¿Le has comprado algo en la tienda porque no te dio tiempo de prepararle su refrigerio?					
Cuántos abrazos le das al día?					
Cuando es hora de dormir ¿Qué tan seguido mi hijo insiste en quedarse más tiempo despierto y yo se lo permito?					
Mi hijo asiste aseado a la escuela todos los días (uñas, cabello limpio y libre de pediculosis, zapatos boleados, dientes limpios)					
¿Cuántas veces le dices que lo amas o que te alegra que haga ciertas cosas? (reconocer sus esfuerzos y acciones) (Expresión verbal y física de afecto hacia su hijo)					
¿Cada cuándo realizan actividades de esparcimiento en familia?					

7. INVOLUCRAR A LOS PADRES EN LAS ACTIVIDADES DE LA ESCUELA

Fomentar la participación de las familias en el aula tiene beneficios, ya que los padres observan la dinámica del grupo, se dan cuenta del comportamiento de sus hijos, de sus compañeros, crearán empatía con el docente y se estrecharán lazos familiares. Algunas estrategias son las siguientes:

- Invitar a los Padres para presentar un experimento con sus hijos
- Matrogimnasias
- Sembrar semillas en el huerto escolar
- Lectura de cuentos o narración de historias
- Hablar sobre su oficio o profesión
- Participación en alguna feria (de la Salud, Alimentación, del libro, de la Ciencia y la tecnología)
- Actividades de Arte
- Preparación de recetas en el aula
- Representar una obra de teatro o sketch
- Y muchas otras, según las necesidades de la escuela (Ureña,2014)



Fig. 23 "Evidencia de trabajo. Propiedad de la autora

8. PLAN DE TRABAJO EN CASA

Cuando se trabaje con padres de familia se deben de plantear fecha, objetivos (con perspectivas reales, sin falsas suposiciones) y estrategias o plan de trabajo a seguir sugeridas por el docente (con estructura y límites claros que se deberán establecer como familia para que el niño funcionalmente en el hogar). Pidiendo que describa su comportamiento actual y avances que haya tenido, así como también los compromisos que asumirán los tres actores (alumno, padre de familia y docente) estableciendo una relación de cooperación.

CONCLUSIÓN

Anteriormente, se pensaba que llevar al aula técnicas alternativas era una pérdida de tiempo y no habían científicos quienes se interesaran en tratar de comprobar ante la comunidad científica la efectividad de dichas técnicas sobre la salud física y mental del ser humano, pero ahora existe mayor apertura, nuevas metodologías y herramientas para verificar tangiblemente los resultados.

Cuando el docente se da la oportunidad de conocer más los temas tratados en esta guía y profundiza su conocimiento en técnicas alternativas y si decide aplicarlas en clase, sus alumnos se verán beneficiados , al igual que él mismo, logrando un ambiente áulico más armónico y saludable

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

1. VERDUZCO, Angélica. "CÓMO PONER LÍMITES A TUS NIÑOS SIN DAÑARLOS" Editorial PAX México, 2001
2. Secretaría de Educación Pública, "Aprendizajes Clave para la educación Integral", Educación preescolar. 2017,
3. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/decrease-stress-by-using-your-breath/art-20267197>
PETERSON, Laura 2019
4. <https://www.youtube.com/watch?v=EvP3nfvHzbU&feature=youtu.be> DISPENZA, Joe
5. https://www.clarin.com/bienestar/columnista-hooponopono-hawaii-bienestar-feliz-feliz-mabel-katz-camino-facil_0_Sy23_ptwXg.html <https://es-la.facebook.com/375448049197755/posts/la-historia-del-dr-ihaleakala-hew-len-en-el-hospital-psiquiatrico-de-hawaii-por-/1255430417866176/>
6. HAY, Louise L. "AMATE Y SANA TU VIDA" Editorial Diana
7. RIDAURA, María. "MANUAL DE INTERVENCIÓN PARA FAMILIAS Y MENORES CON CONDUCTAS DE MALTRATO" Editorial: Tirant Humanidades
8. GONZÁLEZ, Mariano "PADRES PERMISIVOS, HIJOS PROBLEMÁTICOS" Editorial: Temas de Familia
9. <https://lamenteesmaravillosa.com/7-beneficios-psicologicos-tienen-los-abrazos/>
10. <https://www.mundopsicologos.com/articulos/por-que-es-beneficioso-pintar-mandalas>
11. <http://jorge-palacios.com/reflexion/te-digo-sawabona-y-me-respondes-shikoba/>
https://m.facebook.com/story/graphql_permalink/?graphql_id=UzpfSTewMDAwMDg3MzYyNTkwNDoxODUONTI5MDU3OTE5NTMw
12. VITALE, Joe, "CERO LÍMITES", Ediciones Obelisco, 2011
13. Cuevas, S. L. Hijos educados en familias monoparentales.
<http://www.reduc.cl/congreso/pon15.pdf>.
14. <https://www.aacademica.org/programa.cambio.socialcesaluz/17.pdf>
15. <https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/628826/EGE0000002750.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.foal.es/sites/default/files/ESTRATEGIAS.doc&ved=2ahUKEwjRsZ_ThZTrAhWPXM0KHSrDDMsQFjABegQIChAH&usg=AOvVaw1epHKXwozi5EsDT77TUJ7
17. <https://www.youtube.com/watch?v=nHHFG0161Os&feature=youtu.be>

CRÉDITOS DE LAS FOTOGRAFÍAS

Jardín de Niños Andersen, Turno Matutino, CCT. 15PJN5484P, Ecatepec de Morelos, Edo. De México

Jardín de Niños Juana de Ibarbourou, Turno Vespertino, CCT 15EJN4084G, Tecámac, Edo. De México