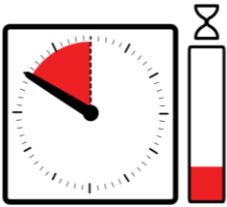
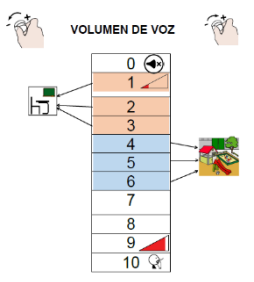





## Ideas o estrategias que pueden (-o no-) ayudarnos en clase a favorecer la calma, la atención y participación del alumnado

(todas las ideas aquí propuestas requieren de entrenamiento y amor en su implementación)

1		<p>Si la clase dura 45 minutos, es conveniente <u>programar sesiones</u> (actividades, tareas o rutinas) <u>que no superen, en total, los 30 minutos</u> de trabajo. De esta forma contaremos con un poco de tiempo, tanto al principio como al final, para "prepararlos" para la situación de trabajo en el aula (por ejemplo: mantra musical para empezar y acabar tranquilos, anticipación de actividades que se van a realizar en pizarra, etc).</p>
2		<p>Es conveniente que incorporemos dentro del aula de referencia y en las aulas de apoyo, un soporte o <u>panel REGULADOR DE VOLÚMENES</u> (un panel a través del cual indicar visualmente el volumen permitido y no permitidos en cada clase o rutina de trabajo).</p> <p>Es conveniente entrenar jugando (voy a ponerme en volumen 0, podré a esa fila en volumen 1, ahora cantaremos en volumen 3, etc)</p> <p>Facilitamos el uso del panel si usamos una flecha de color o pinza para indicar el volumen que queremos pedir.</p>
3		<p>Recordaremos cada día, antes de comenzar nuestra clase o sesión, que los profes tenemos <u>"el oído especial de profes"</u> y por tanto solo vamos a poder atender a sus demandas, explicar, responder, aclarar, etc. cuando ellos como alumnos/as <u>estén preparados para la escucha y la atención.</u></p> <p>Para facilitarles la comprensión de esta premisa, los profes intentaremos <u>no hablar</u> hasta que hayamos conseguido silencio. Les explicaremos cada mañana al comenzar o en nuestra sesión cuando sea necesario, que si ellos hablan cuando no procede o usan un volumen de voz excesivo o gritan, nos veremos obligados a silenciarnos como profes. Puede ser muy útil para que comprendan bien esta idea jugar a "volumen 0" (y hablar sin que suene nuestra voz) o usar el gesto de "silencio total".</p> <p>Es importante no pedir silencio gritando ni alzando la voz.</p> <p>Cuando un alumno o alumna se levante reiteradamente a decirnos/solicitarnos algo o nos llame insistentemente en voz alta (profe, profe, profe), le indicaremos que no podemos oírlo porque nuestro oído de profe, muy a nuestro pesar, nos lo impide. Que para que lo escuchemos debe sentarse y desde su silla levantar la mano y esperar el turno.</p>

4



Usar el time timer de manera sistemática para indicar el tiempo que tienen para hacer un ejercicio, o el tiempo que queda para la siguiente sesión, o el tiempo que tienen para un pequeño descanso. Es conveniente ofrecer avisos orales del tiempo que va quedando (quedan 10 minutos, quedan 5, etc).

5




Además de lenguaje oral, es beneficioso usar otros canales para transmitir la información importante:


- Uso de pictogramas o listado de palabras en una zona visible (ejemplo: pizarra) para indicar las tareas-actividades que se deben hacer dentro de cada asignatura/sesión.
- Uso de pictogramas u otras imágenes para explicitar de forma permanente las normas de aula que hay que seguir a diario (cuadros de aula en soporte visual)
- Uso de recordatorios de tareas (escribir la página del libro en la que se está trabajando, el número de los ejercicios que se van a hacer en clase, los deberes que deben anotar en sus agendas para el próximo día, etc)
- Acompañar las explicaciones (conceptos/ideas fundamentales) con palabras nucleares e imágenes en la pizarra digital
- Usar paneles (con nombre de los alumnos o sus fotos) para gestionar el uso/turnos para ir al baño, los responsables /encargados del día, el orden de subida y bajada de fila, el número de alumnos por rincones, ayudantes, etc

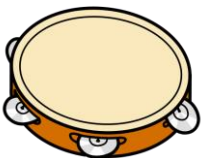
6

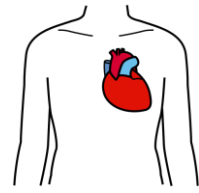


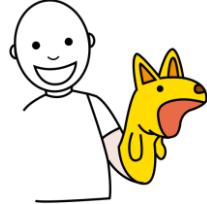
Para intentar corregir al alumno/a que está teniendo en un momento determinado una conducta inadecuada (por ejemplo se ha tirado al suelo, habla mientras explicamos, etc), reforzaremos públicamente a quien está haciéndolo bien y está cerca de él/ella (XX, qué bien estás sentado o X estás atendiendo en silencio genial). No reforzaremos con nuestro tiempo y atención a quien está llamando nuestra atención de manera inadecuada.

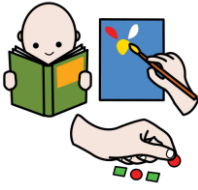
7		<p>Es importante <u>analizar el ruido visual de nuestra clase</u> (¿está despejada, limpia, ordenada, bien delimitados los espacios y rincones?)          ¿Transmite paz o genera estrés?          Es importante dedicar todas las semanas un ratito a analizar este aspecto.  <u>En la zona de información diaria</u> (pizarra: ¿qué vamos a hacer hoy?, secuencia de pictogramas) <u>es importante que no pongamos (ni encima ni debajo) otro tipo de cartelería ni información no fundamental</u> (abecedarios, póster, etc.) que pueda restar protagonismo o claridad a esta información. Debe ser una zona despejada de estímulos.</p>
---	---	---


8		<p>Es importante que <u>incorporemos tiempos de micro descansos</u>, entre asignatura y asignatura o entre tareas o rutinas dentro de una misma materia para rebajar el nivel de alerta (podemos asociar a estos tiempos de descanso una melodía tranquila, bajar unos minutos un poco la persiana y apagar la luz, volumen cero, etc).</p>
---	---	---


9		<p><u>El cambio entre actividades o el cambio entre asignaturas</u> (además del cambio de pictogramas en la pizarra), también puede anunciarse usando consignas de tipo auditivo (cascabeles, xilófono, canción, frase cantada, proyección en la pizarra digital, etc)</p>
---	---	--


10		<p><u>Después de EF y/o después del recreo</u> (dado la gran activación física que implican estas actividades o momentos) <u>es conveniente que incorporemos un pequeño tiempo de descanso</u> guiado para descender la activación.          Nosotros jugamos en clase a "la profe nos mide las pulsaciones del corazón" (panel indicador de pulsaciones del corazón)</p>
----	---	---

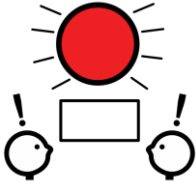
11		<p>En ocasiones, incorporar la aparición en clase de <u>una mascota (peluche), marioneta o personaje de aula</u> facilita trabajar/abordar ciertos contenidos o hábitos transversales al currículo. Nosotros, después del recreo, una vez ha terminado el mantra musical y están preparados para comenzar, hacemos salir a nuestros personajes de aula para hablar sobre "autocontrol" o "pensamiento flexible", etc</p>
----	---	--


12		<p><u>Ofrecer y dar a conocer a los alumnos y alumnas que terminan las tareas o actividades qué otras cosas pueden hacer</u> (plan alternativo para los que han terminado) facilita la dinámica de aula. Es conveniente que organicemos rincones rotatorios. o entrenarles en las actividades que pueden hacer cuando terminan.</p>
----	---	---

13		<p><u>Incorporar</u> dentro del aula de referencia un <u>lugar / zona de descanso</u> (desde el que no se tenga acceso visualmente al resto de la clase) y enseñar cómo solicitarlo o entrenar para detectar indicadores que te faciliten saber que debes pedir ir, puede ayudarnos a gestionar o disminuir momentos de tensión.</p>
----	---	--

14		<p>Es conveniente permitir a los <u>alumnos/as que tienen algún interés restringido, estereotipia, ritual, o necesidad, la posibilidad de llevarla a cabo</u> (siempre y cuando no atente contra la integridad física suya o de otro compañero), pactando con ellos dónde, cuándo y de qué manera podrán hacerlo (en el baño, en el rincón de relajación, con permiso previo, etc.)</p>
----	--	---

15		<p><u>Estudiar periódicamente los agrupamientos de alumnos (a quién siento con quién, cómo están funcionando las parejas, los equipos, las mesas, etc)</u> y si a alumnos/as con determinadas necesidades, les beneficia o perjudica (atención) estar sentados cerca de lugares con mucho tránsito, cerca o lejos del profesor, cerca o lejos de determinados alumnos, cerca o lejos de la puerta, cerca o lejos de las zonas de materiales o rincones, etc.</p>
----	---	--

16		<p><u>Explicar cada mañana al empezar los IMPORTANTES</u> del día (novedades, actividades especiales o poco frecuentes, qué profesor faltará al cole, quién sustituye, etc). Si dentro de clase, dejamos un corcho o zona para colocar estos importantes por escrito (palabras etiqueta) mejor.</p>
----	---	---

17		<p><u>Intentar programar /diseñar la tareas o actividades que vamos a realizar en clase, atendiendo a tres niveles de dificultad</u> para intentar aumentar las posibilidades de participación dentro del aula de todo el alumnado.</p>
----	---	---

## Estrategias que podemos usar como docentes para ayudar a un alumno o alumna a recobrar la calma

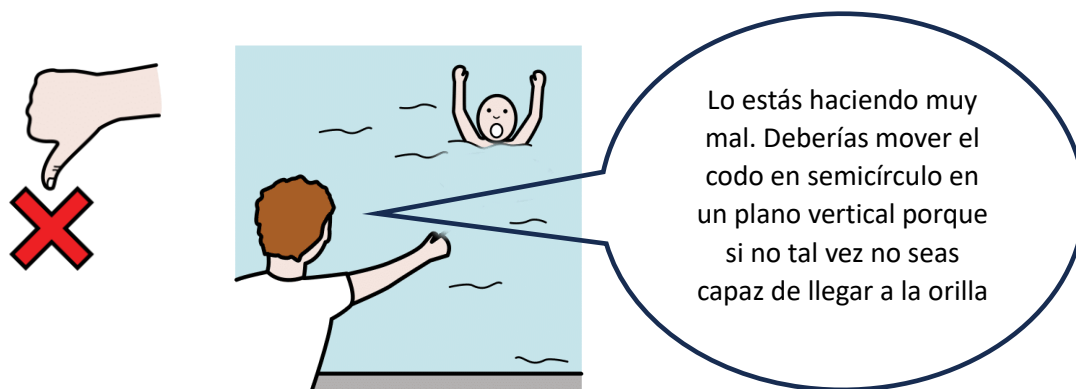


- Cuando un alumno esté muy furioso ("mucho más que enfadado") o muy nervioso (el alumno/a está llorando, gritando, pateando, usando los puños, etc.) es mejor **no pedirle**, en ese momento, **explicaciones ni recriminarle** su actitud.
- **Usaremos la menor cantidad de lenguaje posible** (con la intención de no incrementar su estado de nerviosismo). Tanto la escucha como la comprensión del lenguaje oral requieren de destrezas que en momentos de extremo nerviosismo pueden haberse perdido.
- **Intentaremos evitar el contacto físico** si no tenemos la certeza de que a ese alumno/a un abrazo, o una caricia, etc. le calma. A veces, cuando uno está muy nervioso/a, el contacto físico puede resultar molesto o vivirse como una agresión. Es mejor preguntar: ¿quieres un abrazo?
- **Permaneceremos cerca del alumno/a** para que sienta y sepa que estamos ahí, intentado ayudarle. Debemos intentar que nuestro cuerpo y también nuestra cara reflejen calma, tranquilidad. Cuando observemos que es el momento adecuado, podemos extender con calma el brazo (como ofreciéndole nuestra mano), acercarnos un poco, mostrarle dulzura con los gestos de nuestra cara, preguntarle si quiere consuelo y acepta nuestra ayuda, si necesita hablar, etc.
- Si resulta posible, intentaremos reconducirle a un **lugar o un espacio** (dentro del aula, recreo o zona donde estemos), **en el que haya/existam menos estrés sensorial y menos circulación de personas**.
- En caso de ofrecerle alternativas para calmarse, **le ofreceremos siempre opciones para que él/ella sientan que pueden elegir** (por ejemplo: ¿quieres beber agua o prefieres ir al rincón de relajación un ratito?, ¿quieres quedarte solo un ratito o prefieres que me sienta un rato contigo?). Darle la oportunidad de elegir (más que imponerle lo que hacer) facilita que se sienta involucrado y aumenta su capacidad de compromiso.

En otro momento (en otra sesión, al día siguiente, o cuando ya esté completamente relajado/a) abordaremos y analizaremos con él o ella lo sucedido y las diferentes estrategias que podía (podíamos) haber utilizado para resolver la situación que le provocó el malestar. Es muy importante hacerle saber y sentir que nosotros sabemos que va a ser muy capaz de lograrlo.

- Incorporaremos sesiones de tutoría (para toda la clase y/o individual) para ayudar al alumno o grupo/clase a aprender técnicas de autocontrol, relajación y estrategias de comunicación emocional.
- Reflexionaremos como profesionales, mejor si podemos hacerlo en equipo, sobre los cambios que tal vez debamos introducir en nuestra práctica como docentes o como centro educativo, dado que casi siempre, un desajuste conductual /emocional es un indicador de que algo no terminamos de ajustar del todo bien como profesionales.
- Pensar que todo momento de estrés, malestar, tensión o día malo, es pasajero y que mañana tendremos nuevamente energías para volver a intentarlo.

#### Qué no debemos hacer:



- Decirle lo mal que lo está haciendo o recriminarle por lo que ha hecho.
- Pedirle explicaciones de lo ocurrido.
- Hablarle con enfado usando un tono de voz alto.
- Exigirle, en ese momento, atención y comprensión oral.
- Explicarle en ese momento cómo tendría que haber resuelto el problema (cuando uno se está ahogando no es el momento de recibir/dar el curso de socorrismo)
- Imponerle lo que tiene que hacer para relajarse.