

# Escuela Normal de Educación Preescolar

Ciclo 2022-2023



## Cuento

**Asignatura:** Optativa. Prevención de la violencia

**Maestro:** Ramiro García Elías

7° Semestre, Sección "C"

**Alumna:** Juritzi Mariel Zuñiga Muñoz #26

**Unidad II.** Estrategias para prevenir la violencia en la escuela y en el aula

### Competencias

- Colabora con la comunidad escolar, padres de familia, autoridades y docentes, en la toma de decisiones y en el desarrollo de alternativas de solución a problemáticas socioeducativas.
- Diseña planeaciones aplicando sus conocimientos curriculares, psicopedagógicos, disciplinares, didácticos y tecnológicos para propiciar espacios de aprendizaje incluyentes que respondan a las necesidades de todos los alumnos en el marco del plan y programas de estudio.
- Actúa de manera ética ante la diversidad de situaciones que se presentan en la práctica profesional.

Saltillo, Coahuila

Noviembre, 2022

# CUENTA HASTA DIEZ....

Había una vez en un lugar no muy lejano un niño llamado Elías. Elías era un niño que no le gustaba dejarse de nadie es decir a cualquiera que se atreviera a decirle algo o a verlo feo a él se le calentaba la cara y saltaba de furia ante aquel que se pudiera atrever a tales cosas; todos en la escuela sabían cómo era, es por eso que él no tenía amigos ya que le gustaba pelearse y enfrentarse con los todos.

Un día casi antes de salir de vacaciones un niño nuevo había llegado a la escuela y nadie le aviso de Elías, el niño de manera inocente se acercó a él ya que lo veía solo y con él una oportunidad de hacer un nuevo amigo, pero pronto se arrepentiría ya que al tocarlo en el hombro para saludarlo Elías se le aventó encima para pegarle y gritarle que nunca más se le volviera acercar.

Después de ese gran enfrentamiento todo tuvieron muchísimo más miedo nadie podía ver ni de reojo a Elías porque este volteaba de manera horrible como si sus ojos tuvieran fuego todos se alegraban de que al sonar el timbre podrían irse a sus casas y no volverlo a ver en algunos días, sin embargo, a Elías le daba lo mismo que fueran vacaciones.

Al llegar a su casa Elías se acostó en su cama a pensar en porque se sentía tan enojado siempre, nunca se podía controlar, era algo que no podía evitar, era como si tuviera un monstruo dentro de él que quisiera salir y romper siempre todo. De reojo vio una carta sobre el escritorio de su cuarto, era de su tío Carlos él siempre lo había admirado y se sentía contento de que fuera a verlo, aunque solo fueran unos días.



Al pasar los días Elías escucho sonar el timbre, al abrir la puerta era lo que tanto esperaba su tío Carlos, este lo saludo con un gran y fuerte abrazo, Elías estaba de lo más contento por fin algo bueno le pasaba. Elías invito a su tío a sentarse en la mesa y empezaron a platicar sobre todos los temas que pudieran existir hasta que su tío le pregunto cómo le iba en la escuela, avergonzado Elías se animó a contarle sobre cómo se sentía y que es lo que hacía al sentirse así, incluso le conto sobre aquel niño al cual golpeo antes de salir de vacaciones solo porque lo había tocado en el hombro. Su tío con ojos de amor y comprensión le dijo que lo entendía completamente ya que a su edad a él le pasaba lo mismo hasta que aprendió sobre el autocontrol. Su tío le dijo que pensara acerca de esa palabra y que el día de mañana empezaría a trabajar con su actitud, le dio un gran abrazo y se fue a descansar, al asomarse por la ventana Elías vio todo oscuro ni se dio cuenta de lo tarde que se había hecho ni de lo cansado que ya se encontraba.



Al día siguiente Elías estaba entusiasmado e intrigado por lo que había dicho su tío, se levanto de la cama y se dirigió a el cuarto donde se dormía su tío, pero se sorprendió al verlo sentado en el piso con las piernas cruzadas y con los ojos cerrado, se le quedo viendo hasta que este abrió los ojos y lo saludo, Elías sorprendido le pregunto que estaba haciendo, su tío le dijo que estaba meditando y que eso era una técnica de autocontrol lo cual lo ayudaría a controlar sus emociones.



Elías le dijo que quería intentarlo y fue así como este empezó a hacer meditación al principio le fue difícil cerrar los ojos y empezar respirar de manera tranquila ya que se ponía a pensar en todas las veces que había reaccionado mal por estar enojado su tío al ver que tenía esa dificultad le dijo que contara hasta diez y que cerrara los ojos y comenzara a respirar de manera sorprendete al intentarlo esto funciono Elías a lo lejos escuchaba la voz de su tío dándole indicaciones sobre que empezara a sentir su cuerpo y lo que este le decía.

Al pasar unos días y hacer de la meditación algo rutinario Elías se sentía cada vez mejor, por mala suerte el día en que su tío se iría se acercó, así como el día de regresar a la escuela ya que las vacaciones habían terminado. antes de irse su tío le dijo a Elías que deberían de hablar se sentaron en el lugar donde los dos meditaban y su tío le dijo que estaba muy contento por lo que Elías había logrado en estos días pero era momento de saber si esto le funcionaba le recordó que siempre que se sintiera enojado o que algún monstruo tenía ganas de salir contara hasta diez y cerrara los ojos recordando que él tenía el control de lo que sentía y de lo que hacía en esos momentos, su tío le dio un gran abrazo y se despidió de él, ya era hora de irse.

Elías estaba muy contento sabía que era una nueva oportunidad para él. Se preparó para irse a la escuela y se recordó las palabras de su tío, después de eso abrió la puerta de su casa, emprendió el camino hacia la escuela, seguro de esta nueva oportunidad que tenía ya que el monstruo que hace mucho tiempo sentía ya no estaba. Conto hasta diez, respiro y sabía que todo estaría mucho mejor.

