



## **Estrategia de la Luna**

Desde Alanda llevamos desarrollando esta estrategia de Apoyo Conductual Positivo en escuelas y colegios. Es muy útil desde los 2 años de edad hasta los últimos cursos de primaria, ya que parte del contagio emocional y en cada edad se puede desarrollar a un nivel de comprensión adaptado.

¿Cómo se mueve uno en la Luna?

Al inicio del curso escolar hemos practicado cómo se mueve uno en la Luna, y que al igual que los movimientos son lentos, también se habla bajo y suave. Esta práctica nos ha servido para esos momentos de vuelta del patio o del comedor, en los que parece que queremos gritar, movernos rápido y que la clase se convierta en un caos.

Ahora estamos en primavera, es una estación preciosa pero frágil, los niños están revolucionados, con ganas de correr, saltar o gritar. Las profes están preocupadas por el último trimestre, los objetivos que quedan por cumplir, los temas pendientes, etc. Y además, hay que procurar que toda esa energía que bulle en la clase no se desmadre más de la cuenta y mantener al alumnado dentro de un orden. ¡Qué difícil!

Pero ponemos en marcha la estrategia en cuanto vemos los primeros indicadores de que empieza a bullir una forma de alteración contagiosa. Y decimos bajito "Estamos en la Luna" Es la frase clave para que podamos poner en práctica esta forma de actuar que nos induce a la relajación, y al igual que nos contagiamos de esa alteración del entorno, también somos capaces de contagiarnos con los movimientos lentos y el tono bajo que nos devuelve la profesora.

¿Qué componentes tiene esta estrategia?

- Contagio emocional
- Regulación
- Focalización de la atención
- Imitación
- Motivación