

Puedes personalizar los temas de reflexión para satisfacer las necesidades de los estudiantes y las limitaciones de tiempo. Crea una experiencia de ejercicio única cada vez que regreses a esta lección eligiendo diferentes temas: ¡cada ejercicio puede revelar algo nuevo para los estudiantes!

TRANQUILO/A

Agradablemente libre; pacífico/a y no perturbado/a

Conexión cuerpo-mente

Cuerpo

¿Cómo se siente tu cuerpo después de completar el ejercicio?

Mente

¿Cómo se siente tu mente después de completar el ejercicio?

Definición

¿Qué significa TRANQUILO/A para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Describe un momento en el que te sentiste muy tranquilo/a.

Presente

¿Qué sonidos te hacen sentir tranquilo/a? ¿Qué colores? ¿Qué lugares?

Futuro

¿Cómo puedes calmarte cuando te sientes molesto/a?

Conexión del mundo real

Familia

En tu familia, ¿quién te hace sentir tranquilo/a y por qué?

Ambiente de aprendizaje

Describe un lugar tranquilo en tu ambiente de aprendizaje.

Comunidad

Describe una actividad que puedas hacer en tu comunidad para sentirte tranquilo/a.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Haz un dibujo usando sólo colores que te hagan sentir tranquilo/a.

Estudios Sociales

Nombra un lugar tranquilo al que hayas viajado o te gustaría viajar.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Cómo podría cambiar el ritmo cardíaco de una persona cuando se calma?

Dato curioso

El azul es el color más calmante, y algunos incluso piensan que la luz azul puede ayudar a las personas a controlar el estrés.