

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!

CONFIANZA

Creencia en uno mismo y en los poderes o habilidades de uno; autosuficiencia

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 CONFIANZA para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Describe un momento en el que te sentiste orgulloso/a de ti mismo/a.

Presente

¿Cómo podría actuar alguien cuando se siente lleno/a de confianza?

Futuro

Identifica algo que te encanta de ti mismo/a que no quieres cambiar en el futuro y comparte por qué.

Conexión del mundo real

Familia

En tu familia, ¿con quién te sientes lleno/a de confianza y por qué?

Ambiente de aprendizaje

¿En qué materia escolar te sientes más lleno/a de confianza? ¿Por qué?

Comunidad

Nombra una comunidad de la que te sientes orgulloso/a de ser parte y explica por qué.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Crea una canción, poema, dibujo o baile que complete la frase: “Soy especial porque...”

Estudios Sociales

¿Cómo te ayuda tu cultura a sentirte lleno/a de confianza?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Cómo puedes usar la ciencia para tomar una decisión en la que te sientes lleno/a de confianza?

Dato curioso

Las jirafas bebés dan sus primeros pasos entre 30 y 60 minutos después de nacer. ¡Habla de confianza!