

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!

## AGRADECIDO/A

Sentir o mostrar aprecio por la amabilidad; tener gratitud

### 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 AGRADECIDO/A para ti en este momento?

### Auto-conexión

#### Pasado

¿Recuerdas un momento en el que alguien te agradeció por algo? ¿Cómo te hizo sentir?

#### Presente

Describe una cosa por la que te sientas agradecido/a en este momento.

#### Futuro

En tu vida, ¿a quién te gustaría agradecer por algo?

### Conexión del mundo real

#### Familia

Elige a un miembro de la familia y pregúntale por qué está agradecido/a.

**Ambiente de aprendizaje**

Describe un objeto en tu ambiente de aprendizaje por el que estés agradecido/a.

**Comunidad**

Escribe una tarjeta de agradecimiento a un miembro de tu comunidad (alcalde/alcaldesa, personal de primeros auxilios, trabajador/a esencial, etc.) para expresar gratitud por su trabajo.

**Conexión académica****Artes del lenguaje inglés**

Haz un dibujo de un evento divertido (es decir, una fiesta de cumpleaños o un día festivo) por el que estés agradecido/a y escribe una frase que explique por qué.

**Estudios Sociales**

Describe cómo las diferentes culturas muestran gratitud.

**CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)**

¿Por qué pieza de tecnología estás más agradecido/a y cómo usas esta tecnología en tu vida?

**Dato curioso**

Expresar gratitud hacia las personas que amas causa un aumento inmediato en tu felicidad.