

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!

## FELIZ

Sentir o mostrar placer o contento

### 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 FELIZ para ti en este momento?

### Auto-conexión

#### Pasado

Cierra los ojos y piensa en un recuerdo feliz. ¿Se siente tu cuerpo diferente?

#### Presente

Cada día es único. Describe algo que te hizo sentir feliz hoy.

#### Futuro

¿Qué crees que te hará feliz cuando seas adulto/a?

### Conexión del mundo real

#### Familia

¿Cómo se ve un día feliz con tu familia?

**Ambiente de aprendizaje**

¿Cómo puedes compartir la felicidad con las personas en tu ambiente de aprendizaje?

**Comunidad**

Piensa en una comunidad de la que te sientas feliz de formar parte. ¿Qué acerca de esta comunidad te hace sentir feliz?

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

Crea un collage con imágenes que te hagan sentir feliz.

**Estudios Sociales**

¿Cómo celebra tu cultura o familia un evento feliz?

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

¿Dónde te sientes feliz en la naturaleza (es decir, la playa, el bosque, etc.)?

**Dato curioso**

Algunas sensaciones físicas pueden hacernos sentir felices. Incluso las ratas se ríen cuando les hacen cosquillas.