

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!

PAZ

Libertad de la mente; tranquilidad; serenidad

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 PAZ para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Describe un momento en el que te sentiste en paz.

Presente

Describe un lugar donde te sientas en paz.

Futuro

¿Qué es una cosa que puedes hacer para sentirte más en paz durante una situación estresante?

Conexión del mundo real

Familia

En tu familia, ¿con quién te sientes en paz y por qué?

Ambiente de aprendizaje

¿Qué hace que un ambiente de aprendizaje sea pacífico?

Comunidad

En tu comunidad, ¿dónde te sientes en paz?

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Cierra los ojos y haz unas cuantas respiraciones profundas. Abre los ojos y escribe una frase que describa cómo te sientes ahora.

Estudios Sociales

¿Cuáles son algunos trabajos que existen para ayudar a mantener a la gente en paz en la sociedad?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Cómo cambia tu cuerpo cuando estás en paz (es decir, respiración, frecuencia cardíaca, etc.)?

Dato curioso

Algunos viajes requieren mucha paciencia. Incluso en un avión, un viaje a Plutón llevaría unos 800 años.