

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!

LIBERAR

Sensación de dejar ir el confinamiento, la obligación, el dolor o la tensión emocional

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 LIBERAR para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Alguna vez te has guardado un secreto o una sorpresa? ¿Cómo te sentiste una vez que lo liberaste?

Presente

¿Cómo se siente al liberar una emoción fuerte que has estado reteniendo?

Futuro

Comparte una forma productiva en la que podrías liberar un sentimiento fuerte que estás teniendo.

Conexión del mundo real

Familia

¿Cómo liberas un sentimiento fuerte cuando estás en casa?

Ambiente de aprendizaje

¿Cuáles son las reglas en tu ambiente de aprendizaje sobre la liberación de emociones fuertes?

Comunidad

En tu comunidad, ¿dónde puede ir la gente para liberar sentimientos fuertes?

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Dibuja una mariposa cubierta de manchas. Dentro de cada mancha, escribe una palabra para representar una emoción o sentimiento que te gustaría lanzar al mundo.

Estudios Sociales

En tu familia o cultura, ¿cuáles son algunas formas en que las personas liberan emociones?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Qué le sucede al cuerpo cuando te aferras a las emociones en lugar de liberarlas?

Dato curioso

Es posible que no seamos conscientes de todo lo que libera nuestro cuerpo. ¡Una persona pierde alrededor de 50 a 100 cabellos cada día!