

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!

## PREOCUPACIÓN

Un estado de ansiedad e incertidumbre sobre problemas reales o potenciales

### 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 PREOCUPACIÓN para ti en este momento?

### Auto-conexión

**Pasado**

Describe algo por lo que solías estar preocupado/a pero que ya no lo estás. ¿Cómo superaste esta preocupación?

**Presente**

Describe algo que te preocupe hoy. ¿Cómo se siente esa preocupación en tu cuerpo?

**Futuro**

¿Qué consejo le darías a alguien que se siente preocupado/a?

### Conexión del mundo real

**Familia**

Cuando te sientes preocupado/a en casa, ¿a quién puedes recurrir y por qué?

**Ambiente de aprendizaje**

Cuando te sientes preocupado/a en la escuela, ¿a quién puedes recurrir y por qué?

**Comunidad**

¿Qué le preocupa a la gente de tu comunidad? ¿También te preocupa esto?

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

Dibuja una caricatura de un superhéroe/una superheroína que esté preocupado/a por algo. Incluye un poder especial que le ayude a combatir la preocupación.

**Estudios Sociales**

Describe un evento reciente en la historia que tenga a la gente preocupada. ¿Te preocupa esto?

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

¿Cómo puede la gente usar la ciencia para ayudar a otros a preocuparse menos?

**Dato curioso**

Los seres humanos se preocupan por muchas cosas. Una persona a la que le preocupa que un pato la esté mirando puede tener anatidaefobia.