

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!

ACEPTAR

Acomodar o reconciliar

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 ACEPTAR para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Describe un momento en el que aceptaste algo que no te hizo feliz.

Presente

Piensa en un/a amigo/a que te acepte por lo que eres. ¿Cómo muestra su aceptación?

Futuro

¿Cómo puedes usar la aceptación para ayudar a resolver problemas en tu vida?

Conexión del mundo real

Familia

En tu familia, ¿quién te acepta por lo que eres? ¿Cómo muestra su aceptación?

Ambiente de aprendizaje

¿Cómo muestra tu maestro/a que acepta las opiniones de diferentes personas?

Comunidad

Describe un lugar fuera de la casa o la escuela donde te sientes aceptado/a.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Completa la siguiente frase describiendo cómo te enfrentas al cambio en tu vida:

A veces, cuando las cosas cambian me siento ____, así que trato de recordar ____.

Estudios Sociales

Piensa en un momento de la historia en el que sucedió algo inesperado, y describe cómo la gente cambió su vida diaria para aceptar ese cambio.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Cómo se puede usar la ciencia para ayudar a las personas a aceptar información que tal vez no crean que es cierta?

Dato curioso

Los cuervos tienen dificultades con la aceptación. A menudo guardan rencor contra personas específicas.