

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!

CONSCIENTE

Tener conocimiento; darse cuenta de algo; estar al tanto de

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 CONSCIENTE para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Te volviste más consciente de algo en tu vida durante la pandemia de COVID-19?

Presente

Trae tu conciencia a la forma en que hablas. Si alguien te estuviera siguiendo por un día y escuchándote hablar, ¿qué podrían escucharte decir? ¿Cuáles son algunas palabras/frases que usas con frecuencia?

Futuro

Cierra los ojos y piensa en un sueño que tengas para el futuro. ¿Cómo te sientes en tu visualización?

Conexión del mundo real

Familia

Describe una tradición familiar que hace que tu familia sea única. ¿De qué te hace consciente esta tradición?

Ambiente de aprendizaje

Cierra los ojos y presta atención a los sonidos en tu salón de clases. Trata de identificar tantos sonidos como puedas. ¿Estás sorprendido/a por lo que notas?

Comunidad

Ser consciente de las comunidades puede aumentar tu sentido de pertenencia. Nombra algunas comunidades a las que perteneces.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Sé más consciente de tus sentimientos escribiendo en un diario sobre cómo te sientes en este momento.

Estudios Sociales

Describe un evento que está sucediendo ahora y que crees que los historiadores del futuro deberían conocer.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Practica la respiración consciente al traer enfoca a tu respiración. Cuenta el número de respiraciones que tomas durante un minuto.

Dato curioso

Los delfines son conscientes incluso cuando están durmiendo. Solo la mitad del cerebro del delfín se duerme cuando está dormido y la otra mitad se queda despierta.