

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!

TRANQUILO/A

Agradablemente libre; pacífico/a y no perturbado/a

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 TRANQUILO/A para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Describe un momento en el que te sentiste muy tranquilo/a.

Presente

¿Cómo puedes calmarte cuando te sientes molesto/a?

Futuro

Describe un lugar tranquilo que te gustaría visitar en el futuro.

Conexión del mundo real

Familia

En tu familia, ¿quién te hace sentir tranquilo/a y por qué?

Ambiente de aprendizaje

Describe un lugar tranquilo en tu ambiente de aprendizaje.

Comunidad

Haz una lista de algunas actividades comunitarias tranquilizantes.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Describe un lugar donde te gusta escribir o dibujar con tranquilidad.

Estudios Sociales

Piensa en la geografía. ¿Dónde hay un lugar tranquilo al que hayas viajado o te gustaría viajar?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Tómate el pulso inmediatamente después de entrar al salón de clases. A continuación, completa el ejercicio TRANQUILO/A e inmediatamente vuelve a tomarte el pulso. ¿Cómo se comparan tus lecturas?

Dato curioso

El azul es el color más calmante, y algunos incluso piensan que la luz azul puede ayudar a las personas a controlar el estrés.