

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!

## EMPATÍA

La capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona

### 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 EMPATÍA para ti en este momento?

### Auto-conexión

**Pasado**

¿Alguna vez has visto una película y has sentido que entendías por lo que estaban pasando los personajes? ¿Cómo pudiste empatizar con ellos?

**Presente**

¿Cómo puedes saber que alguien te está escuchando?

**Futuro**

¿Cómo puedes mejorar tus propias habilidades de escucha?

### Conexión del mundo real

**Familia**

Pretende ser un miembro de tu familia haciendo un dibujo de él/ella e imaginando lo que podría estar sintiendo en este momento.

**Ambiente de aprendizaje**

¿Cómo puedes mostrarle a un/a compañero/a de clase que estás escuchando cuando está compartiendo?

**Comunidad**

¿Crees que la gente muestra empatía más fácilmente con los que están dentro de su comunidad o con los que están fuera de su comunidad, y por qué?

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

¿Qué podría aprender alguien si caminara en tus zapatos por un día? Dibuja el contorno de un zapato y rellénalo con palabras que representen quién eres.

**Estudios Sociales**

Elige una figura histórica que estés estudiando actualmente y practica la empatía histórica imaginándote a tí mismo/a como esa persona. ¿Qué podría haber estado sintiendo esta persona durante este tiempo de la historia?

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

¿Cómo puedes mostrar empatía con alguien cuando te comunicas en las redes sociales?

**Dato curioso**

Los elefantes, delfines, ballenas, chimpancés y un puñado de otros animales pueden sentir empatía, según una parte de su cerebro que es similar al cerebro humano.