

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!

SIN MIEDO

Falta de miedo o preocupación

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 SIN MIEDO para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Describe un momento en el que hiciste algo que te asustó.

Presente

¿Está alguien realmente sin miedo? ¿Es posible ser valiente y seguir teniendo miedo?

Futuro

¿Tienes algún miedo que esperas superar en el futuro?

Conexión del mundo real

Familia

¿Quién parece sin miedo en tu familia y cómo lo demuestra?

Ambiente de aprendizaje

¿Alguna vez has tenido miedo de algo en la escuela? ¿A quién puedes buscar apoyo si sientes miedo en la escuela?

Comunidad

En tu comunidad, describe un lugar seguro al que puedas ir cuando tengas miedo.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Escribe una frase que describa un miedo que enfrentaste y cómo te hizo sentir para superarlo.

Estudios Sociales

Piensa en una crisis de la historia reciente. ¿Cómo demostró valor la gente en la sociedad durante una época de miedo?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Algunos dicen que los innovadores no tienen miedo. ¿Por qué podría dar miedo crear algo completamente nuevo?

Dato curioso

El ratel es considerado "el animal más sin miedo del mundo" en el Libro Guinness de los Récords. Se ha ganado esta reputación a pesar de su pequeño tamaño (solo 2 pies de largo y menos de 30 libras) porque no duda en atacar animales mucho más grandes, como leones y cocodrilos!