

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!

ENFOCARSE

Dirigir la atención o los esfuerzos de uno

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 ENFOCARSE para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Reflexiona sobre un momento en el que realizaste una tarea que requería mucho enfoque.

Presente

Describe un pasatiempo o actividad en la que disfrutes enfocarte. ¿Por qué requiere enfoque?

Futuro

¿Qué podrías hacer para mantenerte enfocado/a si hay distracciones a tu alrededor?

Conexión del mundo real

Familia

¿Dónde puedes ir en tu casa si necesitas enfocarte? ¿Por qué este ambiente te ayuda a mantenerte enfocado/a?

Ambiente de aprendizaje

¿Cómo prefieres que se vea y suene tu ambiente de aprendizaje cuando estás tratando de enfocarte?

Comunidad

Describe cómo las personas de tu comunidad se han enfocado en resolver un problema que afecta a la comunidad.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

¿Alguna vez has sentido que tu enfoque se desvía mientras lees? ¿Qué estrategias usas para mantenerte enfocado/a?

Estudios Sociales

Reflexiona sobre tu tema favorito de la historia en el que te has enfocado este año escolar y explica por qué es tu favorito.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿De qué manera la tecnología puede distraer a una persona de enfocarse? ¿Cómo puede la tecnología ayudar a alguien a enfocarse?

Dato curioso

Tus cinco sentidos pueden ayudarte a concentrarte en tu ambiente. ¡Tu nariz tiene la capacidad de detectar un billón de olores!