

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!

AGRADECIDO/A

Sentir o expresar angustia y molestia

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 AGRADECIDO/A para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Recuerdas un momento en el que alguien te agradeció por algo? ¿Cómo te hizo sentir?

Presente

Describe una cosa por la que te sientas agradecido/a en este momento.

Futuro

En tu vida, ¿a quién te gustaría agradecer por algo?

Conexión del mundo real

Familia

Elige a un miembro de la familia y pregúntale por qué está agradecido/a.

Ambiente de aprendizaje

Describe un objeto en tu ambiente de aprendizaje por el que estés agradecido/a.

Comunidad

Escribe una tarjeta de agradecimiento a un miembro de tu comunidad (alcalde/alcaldesa, personal de primeros auxilios, trabajador/a esencial, etc.) para expresar gratitud por su trabajo.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Haz un dibujo de un evento divertido o de celebración del que estés agradecido/a de haber formado parte, y haz una lista de todas las personas y recursos que contribuyeron a que esto sucediera.

Estudios Sociales

Describe un evento en la historia por el que estés agradecido/a. ¿Cómo ha impactado tu vida este evento histórico?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Por qué pieza de tecnología estás más agradecido/a y cómo usas esta tecnología en tu vida?

Dato curioso

Expresar gratitud hacia las personas que amas causa un aumento inmediato en tu felicidad.