

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!

FELIZ

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 FELIZ para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Cierra los ojos y piensa en un recuerdo feliz. ¿Se siente tu cuerpo diferente?

Presente

Cada día es único. Describe algo que te hizo sentir feliz hoy.

Futuro

¿Cómo puedes compartir la felicidad con los demás?

Conexión del mundo real

Familia

¿Quién en tu familia difunde la felicidad y cómo?

Ambiente de aprendizaje

¿Cómo puedes difundir la felicidad a las personas dentro de tu ambiente de aprendizaje?

Comunidad

Piensa en una comunidad de la que te sientas feliz de formar parte. ¿Qué acerca de esta comunidad te hace sentir feliz?

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Reflexiona sobre una historia, un libro o un poema que te haga sentir feliz. ¿Por qué te hace sentir así?

Estudios Sociales

¿Cómo celebra tu cultura o familia un evento feliz?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Dónde te sientes feliz en la naturaleza (es decir, la playa, el bosque, etc.)?

Dato curioso

Algunas sensaciones físicas pueden hacernos sentir felices. Incluso las ratas se ríen cuando les hacen cosquillas.