

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!

PREOCUPACIÓN

Un estado de ansiedad e incertidumbre sobre problemas reales o potenciales

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 PREOCUPACIÓN para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Describe algo por lo que solías estar preocupado/a pero que ya no lo estás.

Presente

Describe algo que te preocupe hoy. ¿Cómo se siente esa preocupación en tu cuerpo?

Futuro

¿Qué consejo le darías a alguien que está preocupado/a por el futuro?

Conexión del mundo real

Familia

En tu familia, ¿a quién puedes acudir cuando te sientes preocupado/a por algo? ¿Qué cualidades tiene esta persona?

Ambiente de aprendizaje

¿Qué tipo de cosas crees que podrían preocupar a los maestros?

Comunidad

Describe algo que preocupa actualmente a la gente de tu ciudad o país. ¿También te preocupa este tema?

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Crema una caricatura de un superhéroe/una superheroína preocupado/a por algo específico. Dibuja a ese personaje superando su miedo.

Estudios Sociales

¿Cómo hace frente una sociedad a las preocupaciones de sus ciudadanos?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Cómo puede la gente usar la ciencia para ayudar a otros a preocuparse menos? ¿Cuándo puede la ciencia hacer que la gente se preocupe más?

Dato curioso

Los seres humanos se preocupan por muchas cosas. Una persona a la que le preocupa que un pato la esté mirando puede tener anatidaefobia.