

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!

ACEPTAR

Acomodar o reconciliar

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 ACEPTAR para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Reflexiona sobre un momento en el que te resultó difícil aceptar un cambio en tu vida.

Presente

Piensa en las cosas de tu vida actual que están fuera de tu control. ¿Has aceptado estos asuntos o tienes dificultades para aceptarlos?

Futuro

¿Cómo puede la aceptación ayudarte a lidiar con asuntos futuros que están fuera de tu control?

Conexión del mundo real

Familia

Reflexiona sobre un momento en el que algo cambió en tu familia y cómo te hizo sentir ese cambio.

Ambiente de aprendizaje

Con el permiso de tu maestro/a, cambia tu asiento en el salón de clases y reflexiona sobre cómo te hace sentir el cambio.

Comunidad

¿Cuál es el papel de una comunidad como un espacio de pertenencia y aceptación? Nombra una comunidad en la que te sientas aceptado/a.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Completa la siguiente frase describiendo cómo te enfrentas al cambio en tu vida:
A veces, cuando las cosas cambian me siento ____, así que trato de recordar ____.

Estudios Sociales

Describe un momento de la historia en el que sucedió algo difícil e inesperado. ¿Cómo cambió la gente su vida diaria para aceptar ese cambio?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Elige una cosa que haya cambiado en ti este año. Escribe cada paso que tuvo lugar para permitirte realizar el cambio (ejemplo: aprender sobre el cambio, hablar con alguien sobre el cambio). Asigna un peso emocional (uno es el más ligero, diez es el más pesado) que sentiste durante cada paso del cambio y dibuja un gráfico para mostrar tu rango de emociones.

Dato curioso

A veces tenemos que aceptar circunstancias desafiantes y adaptar nuestros hábitos. Para sobrevivir el invierno, hasta el 60% del cuerpo de la rana de bosque de Alaska se congela, deja de respirar y su corazón deja de latir, ¡lo que le permite sobrevivir a temperaturas tan bajas como -80 grados Fahrenheit!