

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!

CONSCIENTE

Tener conocimiento; darse cuenta de algo; estar al tanto de

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 CONSCIENTE para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Te volviste más consciente de algo en tu vida durante la pandemia de COVID-19?

Presente

Trae tu conciencia a la forma en que hablas. Si alguien te estuviera siguiendo por un día y escuchándote hablar, ¿qué podrían escucharte decir? ¿Cuáles son algunas palabras/frases que usas con frecuencia?

Futuro

Reflexiona sobre un área de tu vida en la que te gustaría tener una mayor conciencia. ¿Cómo podrías generar una mayor conciencia en esta área?

Conexión del mundo real

Familia

Describe una tradición familiar que hace que tu familia sea única. ¿Cuándo te diste cuenta de que no todas las familias siguen esta tradición?

Ambiente de aprendizaje

Cierra los ojos y presta atención a los sonidos en tu salón de clases. Trata de identificar tantos sonidos como puedas. ¿Notas algo que no habías notado antes?

Comunidad

Ser consciente de los recursos de la comunidad puede ayudarte a acceder a ellos cuando los necesites. Comparte un recurso comunitario con tus compañeros de clase y fortalece tu conciencia escuchando los recursos que tus compañeros de clase comparten contigo.

Conexión académica

Artes del lenguaje inglés

Lleva tu conciencia a todos tus cinco sentidos en este momento (vista, oído, gusto, olfato y tacto). Escribe una entrada de diario que describa cada sentido.

Estudios Sociales

Piensa en un momento en el que te diste cuenta de que estabas viviendo un evento importante en la historia. Escribe un párrafo que describa lo que recuerdas de esta época.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Practica la respiración consciente al traer enfoca a tu respiración. Cuenta el número de respiraciones que tomas durante un minuto.

Dato curioso

Los delfines son conscientes incluso cuando están durmiendo. Solo la mitad del cerebro del delfín se duerme cuando está dormido y la otra mitad se queda despierta.