

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!

## SIN MIEDO

Falta de miedo o preocupación

### 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 SIN MIEDO para ti en este momento?

### Auto-conexión

#### Pasado

Reflexiona sobre una situación en la que hiciste algo que te asustó.

#### Presente

¿Está alguien realmente sin miedo? ¿Es posible ser valiente y seguir teniendo miedo?

#### Futuro

¿Tienes algún miedo que esperas superar en el futuro? ¿Cómo puedes exponerte gradualmente a este miedo para hacerlo menos aterrador?

### Conexión del mundo real

#### Familia

En tu familia o ascendencia, ¿quién ha demostrado valor? ¿Qué características tiene/tenía esta persona?

**Ambiente de aprendizaje**

¿Alguna vez has tenido miedo de una tarea en la escuela? ¿A quién puedes buscar apoyo si sientes miedo en la escuela?

**Comunidad**

Describe un recurso (persona o lugar) en tu comunidad al que puedas acceder en un momento de miedo.

**Conexión académica****Artes del lenguaje inglés**

Escribe una historia corta que describa un miedo pasado que ya no tienes y cómo te sentiste al superar ese miedo.

**Estudios Sociales**

Piensa en una crisis de la historia reciente. ¿Cómo demostró valor la gente en la sociedad durante una época desafiante?

**CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)**

Practica la innovación sin miedo creando planes para un invento o producto que te gustaría desarrollar en el futuro. Participa en un concurso de “Negociando con tiburones (Shark Tank)” con la clase donde cada alumno comparte su discurso.

**Dato curioso**

El miedo tiene un olor. Cuando alguien tiene miedo, libera una feromona química en su sudor. Otras personas pueden oler, aunque no se den cuenta.