

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!

## AGRADECIDO/A

Sentir o mostrar aprecio por la amabilidad; tener gratitud

### 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 AGRADECIDO/A para ti en este momento?

### Auto-conexión

**Pasado**

¿Recuerdas un momento en el que alguien te agradeció por algo? ¿Cómo te hizo sentir?

**Presente**

Describe una cosa por la que te sientas agradecido/a en este momento.

**Futuro**

¿Te gustaría expresar más tu gratitud en el futuro? ¿Qué podría impedir que alguien exprese gratitud?

### Conexión del mundo real

**Familia**

¿Quién fue el último miembro de la familia al que agradeciste y por qué le diste las gracias?

**Ambiente de aprendizaje**

Describe un objeto en tu ambiente de aprendizaje por el que estés agradecido/a.

**Comunidad**

Escribe una tarjeta de agradecimiento a un miembro de tu comunidad (alcalde/alcaldesa, personal de primeros auxilios, trabajador/a esencial, etc.) para expresar gratitud por su trabajo.

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

Reflexiona sobre tu libro favorito de todos los tiempos y escribe una carta de agradecimiento al autor/a de este libro.

**Estudios Sociales**

Describe un evento en la historia por el que estés agradecido/a. ¿Cómo ha impactado tu vida este evento histórico?

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

Reflexiona sobre un/a líder por el/la que estás agradecido/a en el campo de la ciencia, la tecnología, la ingeniería o las matemáticas. ¿Por qué te gustaría agradecer a esta persona?

**Dato curioso**

Expresar gratitud hacia las personas que amas causa un aumento inmediato en tu felicidad.