

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!

## PAZ

Libertad de la mente; tranquilidad; serenidad

### 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 PAZ para ti en este momento?

### Auto-conexión

**Pasado**

Cierra los ojos e imagina sentirte en paz. ¿Qué ves?

**Presente**

¿Cuáles son algunas de las estrategias que puedes utilizar para acallar los pensamientos de tu mente y sentirte más en paz?

**Futuro**

¿Cómo puedes acallar los sonidos que te rodean para sentirte más en paz?

### Conexión del mundo real

**Familia**

¿Cómo se ve la paz en casa?

**Ambiente de aprendizaje**

¿Hay algún lugar o un momento del día en particular en el que te sientas más en paz en tu ambiente de aprendizaje?  
¿Por qué?

**Comunidad**

¿Cómo mantienen la paz las comunidades? Reflexiona sobre una comunidad de la que eres parte y las estrategias que usa esta comunidad para mantener la paz. ¿Cuál es tu papel en el mantenimiento de la paz en esta comunidad?

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

Disfruta de unos momentos de paz leyendo un libro de tu elección, solo por diversión.

**Estudios Sociales**

¿Cuáles son algunas de las formas en que las estructuras dentro de nuestra sociedad mantienen a la gente en paz?  
¿Estas estructuras siempre funcionan?

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

Reflexiona sobre una forma de tecnología que te trae paz. Luego, reflexiona sobre una forma de tecnología que no te trae paz. ¿Existe una diferencia clave entre las dos?

**Dato curioso**

Meterse en la cama puede ser un momento para encontrar la paz al final del día. La mayoría de la gente se queda dormida en siete minutos.